

ISSN 2053-5171
Rhifyn 2
Haf 2013

Herio Materion Crefyddol

Jeff Astley
ar Drygioni a
Dioddefaint

Leslie J Francis
ar Seicoleg a
Chyfriniaeth

Richard Bartholomew
ar Seciwlareiddio

Phra Nicholas Thanissaro
ar Myfyrdod Seciwlar
a Chreiddol

Herio Materion Crefyddol

Cefnogi Astudiaethau Crefyddol Safon Uwch a thu hwnt

Rhifyn 2 Haf 2013

Cynnwys

Drygioni a Dioddefaint Yr Athro Jeff Astley	2
Seicoleg a Chyfriniaeth: Ymagwedd Empirig Yr Athro Leslie J. Francis	9
Seciwlareiddio: Dulliau ac Agweddau Richard Bartholomew	17
Myfyrdod Seciwlar a Chrefyddol Phra Nicholas Thanissaro	23

Golygydd

Professor Jeff Astley (Prifysgol Glyndŵr)

Golygydd Rheolaethol

Dr Tania ap Siôn (Prifysgol Glyndŵr, Canolfan y Santes Fair a Sant Silyn)

Ymgynhorwyr Golygyddol

Yr Athro Leslie J. Francis (Prifysgol Warwick)

Libby Jones (Canolfan Sant Silyn, Wreccsam)

Yr Athro David Lankshear (Prifysgol Glyndŵr)

Phil Lord (Arweinydd System, GwE)

Yr Athro Peter Neil (Prifysgol Bishop Grosseteste)

Dr Stephen Parker (Prifysgol Worcester)

Jenny Rolph (Prifysgol Glyndŵr)

Dr Paul Rolph (Prifysgol Glyndŵr)

Y Parchedig Mary Stallard (Canolfan Sant Silyn, Wreccsam)

Y Gwir Barchedig David Walker (Prifysgol Glyndŵr)

Yr Athro Michael West (Prifysgol Glyndŵr)

Dyluniwyd gan Phillip Vernon

Cyfieithiad gan Nant Roberts

Herio Materion Crefyddol

Canolfan y Santes Fair a Sant Silyn

Llys Onnen

Abergwyngregyn

Gwynedd

LL33 0LD

Ffôn: 01248 680131

E-bost: t.apsion@glyndwr.ac.uk

Gwefan: www.st-marys-centre.org.uk

Noddwyd gan Lywodraeth Cymru

Drygioni a Dioddefaint

Jeff Astley

Mae'r erthygl yn gwahaniaethu rhwng amrywiol fathau o ddrygioni, cyn adolygu'r eglurhad radical a'r eglurhad mwy prif lif ynghylch bodolaeth dioddefaint a chamweddau dynol mewn creadigaeth sy'n cael ei rheoli gan Dduw hollol dda sydd â gallu a gwybodaeth ddiderfyn.

Cyswllt manyleb: CBAC RS1/2 PHIL: Cyflwyniad i Athroniaeth Crefydd (UG), 3. Drygioni a dioddefaint.

Mathau o ddrygioni

Mae 'drygioni' wedi cael ei ddiffinio fel rhywbeth na ddylai fodoli 'that which ought not to be' (Hick, 1983, t. 93). Drygioni yw'r hyn y mae bodau dynol yn ei osgoi ac yn ei anghymeradwyo, a'r hyn y dylen nhw ei osgoi a'i anghymeradwyo. Wrth alw sefyllfa neu weithred yn 'ddrygioni', mae'n 'hanfodol' (hynny yw, ynddo'i hun ac ohono'i hun; pe byddai'n bodoli ar ben ei hun) yn golygu ei fod yn beth drwg, hyd yn oed os yw'n 'offerynnol' yn arwain at bethau da eraill.

Fe allen ni wahaniaethu rhwng:

- *Drygioni Moesol* – camweddau dynol a'r poen (corfforol) a dioddefaint (meddyliol) y mae yn ei achosi; a
- *Drygioni sydd ddim yn Ddrygioni Moesol* – sy'n cynnwys:
Drygioni Naturiol neu Ddrygioni Ffisegol – digwyddiadau naturiol (afiechydon, newyn, daeargrynfeydd,

ac ati) sy'n achosi poen a dioddefaint; a *Drygioni metaffisegol* – diffygion a chyfyngiadau anorfod bydysawd materol, terfynedig.

Anghydweld ynghylch drygioni a daioni

Does dim anhawster cysoni bodolaeth yr hyn (y mae rhai pobl yn ei alw) yn ddrygioni gyda bodolaeth a natur Duw lle nad oes gytundeb ynghylch y farn ar werth sylfaenol y mae pobl yn ei defnyddio i ddisgrifio sefyllfaoedd fel rhai 'da' neu 'ddrwg'. Felly, mewn egwyddor, nid yw'r broblem o ddrygioni'n codi yn achos y rhai hynny sy'n haeru safbwynt *goddrychol* neu safbwynt *cymharol* radicalaidd o farn ar werth, lle mae barn anghyson ('Mae hyn yn dda/ yn iawn!' 'Na, mae'n ddrwg/ ddim yn iawn!') ddim yn gwrth-ddweud y naill a'r llall. Yn ymarferol, fodd bynnag, mae cydwelediadau o'r fath yn bodoli yn achos llawer o sefyllfaoedd.

Drygioni a Dioddefaint

Mae rhai wedi honni ei bod yn hawdd datrys y broblem o ddrygioni oherwydd nid yw'n bosibl trin daioni yn Nuw fel unrhyw beth tebyg i ddaioni mewn bodau dynol. Nid yw galw Duw yn 'dda' yn cario'r un goblygiadau â galw person yn 'dda', os:

- bydd y gair yn cael ei ddefnyddio'n 'amwys' (gydag ystyron hollol wahanol) pan fydd wedi ei gymhwyso i Dduw a bodau dynol; neu
- os yw daioni yn Nuw yn gyfatebol (tebyg) i ddaioni dynol *dim ond* am mai Duw yw ffynhonnell ein daioni: fel mae hinsawdd yn cael ei galw'n 'iach' am ei bod yn arwain at iechyd llythrennol mewn pobl.

Egluro drygioni

Dim ond mewn cyd-destun diwinyddol neilltuol y mae'r broblem ddiwinyddol o ddrygioni'n codi: bodolaeth Duw greawdwr cyfan gwbl dda a chyfan gwbl nerthol. Yn aml, caiff ei fynegi fel penbleth:

- Nid yw Duw sy'n *methu* atal neu ddileu drygioni yn gyfan gwbl nerthol.
- Nid yw Duw sydd *ddim yn* atal neu ddileu drygioni yn gyfan gwbl dda.

Fe fyddai'n bosib datrys y benbleth hon trwy wrthod un neu fwy o'r datganiadau canlynol.

1. Mae drygioni'n bodoli.
2. Dim ond un Duw sy'n bod ac ef yw creawdwr goruchaf pob peth *ex nihilo* ('allan o ddim').
3. Mae Duw'n hollwybodol (yn gwybod pob peth) a hollalluog (yn gallu gwneud pob peth).
4. Mae Duw'n holl gariadus ('yn anfeidrol, yn berffaith dda').

5. Rhaid i Dduw hollwybodol a hollalluog fod yn (i) *gwybod* am bob drygioni ac yn gwybod sut i atal neu ddileu pob drygioni, a (ii) *bod yn gallu* gwneud hynny.

6. Rhaid i Dduw holl gariadus fod *dymuno* atal neu ddileu pob drygioni.

Mae drygioni'n afreal

Mae rhai traddodiadau crefyddol yn honni mai rhithganfyddiad yn y meddwl (*maya* mewn Hindwâeth) yw drygioni. Er hynny, nid yw hyn yn cyfiawnhau i fodau dynol 'ddioddef' dan y rhithganfyddiad hwn.

Nid Duw yw'r unig dduw

Gall traddodiadau deuolaidd ac amldduwiol feio duwiau drwg neu ysbrydion drwg am ddrygioni'r byd, gan esgusodi'r duw da sydd heb gyfrifoldeb *eithaf* – neu allu – drostyn nhw. Mae undduwiaeth yn cyflwyno problem fwy heriol (yma dim ond ysbryd wedi ei greu yw'r 'Diafol' y mae'n ddyledus i'r unig Dduw am ei fodolaeth).

Nid Duw yw'r Creawdwr Goruchaf

Cyfrifoldeb *eithaf* Duw yw'r bydysawd, dim ond os creodd Duw ef allan o ddim. Fel arall, mae'n bosib cymhwyso drygioni naturiol i natur ystyfnig ('cyndyn anufudd') unrhyw ddeunydd cyd-dragwyddol, oedd eisoes yn bod o'r hwn y lluniwyd y cosmos; fel yr awgrymir gan Justin Martyr yn yr ail ganrif a chan broses-ddiwinyddion heddiw.

Mae Duw'n gyfyngedig o ran gwybodaeth neu allu

Fyddai *Duw cyfyngedig* ddim yn gallu atal drygioni, oherwydd fyddai Duw o'r fath ddim yn gallu ymarfer rheolaeth lwyr dros y greadigaeth naturiol, yn wahanol i'r anfeidrol (anghyfyngedig) ac felly Dduw *hollalluog* theistiaeth draddodiadol. Ardystiodd William James y safbwynt hwn yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg

Drygioni a Dioddefaint

fod proses-ddiwinyddion yn gweld Duw fel un sy'n 'perswadio' yn hytrach nag yn rheoli digwyddiadau naturiol, ac yn ymestyn rhyddid a chanlyniadau anrhagweladwy i holl ddigwyddiadau Natur - felly mae'r amddiffyniad dros rydd ewyllys (gwelwch isod) yn gymwys ledled y bydysawd.

Mae meddylwyr crefyddol eraill yn gwadu *hollwybodolrwydd* Duw, gan gwestiynu'n neilltuol sut y gall Duw wybod beth fyddwn ni'n ei wneud nesaf os yw ein gweithredoedd yn rhannol rydd, amhendant ac yn amhenderfynol. (Fyddai Duw hyd yn oed ddim yn gallu *rhagfynegi* gweithredoedd o'r fath yn llawn; er hynny, os yw Duw'n bodoli 'y tu allan i amser' fe allai'r holl hanes dynol fod yn *ddiffiniedig ddiamsar* – fel pe byddai Duw ar gopa mynydd, yn gallu gweld 'ar un edrychiad, y dechrau, rhan ganol a phen taith ffordd sy'n troelli o gwmpas godre'r mynydd; er mai dim ond y rhan y mae'r cerddwyr arni ar y pryd y maen nhw'n gallu ei gweld.)

Nid yw Duw'n berffaith dda

Dyma sut yr ysgrifennodd John Roth, '*God is good, but not perfectly good, and . . . could be better*' (yn Davis, 2001, t. 31).

Efallai na fyddai Duw hollalluog a hollwybodol yn gallu atal neu ddileu pob drygioni

Fe allai peth drygioni naturiol a/neu fetaffisegol fod yn ganlyniad anochel o'r math o fyd rydyn ni'n bodoli ynddo '*an inevitable consequence of the sort of world in which [we] exist*' (Ward, 1990, t. 55). Oherwydd bod mater yn meddiannu lle gwag, caiff poen ei achosi (wrth gywasgu derbynyddion poen) pryd bynnag y bydd dau wrthrych ffisegol ymdeimladol yn dod i feddiannu'r un lle, e.e. gyda thyfiant canseraidd. Dadleua Austin Farrer mai'r ymyrraeth hon yw prif achos drygioni ffisegol, '*this mutual*

interference of systems is 'the grand cause of physical evil'; and the universe could only be delivered from it 'by being deprived of its physicality' (Farrer, 1966, tt. 50-51). Ond fe ddewisodd Duw, er hynny, i greu creaduriaid *wedi'u hymgorffori*, ac nid dim ond meddyliau neu ysbrydion (e.e. angylion) sydd ddim yn meddiannu lle gwag.

Nodwch, hefyd, bod poen wedi esblygu fel proses o oroesi. Heb ei rybuddion, fe fydden ni'n dioddef mwy o niwed. (Ond ni ellir cyfiawnhau poen afiechyd terfynol ar y sail hon.)

Mae dadl arall yn honni pe byddem yn nodi ein profiadau ar *Raddfa Hedonig* (graddfa sy'n mesur pleser), fyddai Duw hyd yn oed ddim yn gallu cael gwared â'r eitemau yr ydym yn eu gosod ar hanner isaf y raddfa (drygioni) gan adael yr hanner uchaf (daioni) heb ei chyffwrdd. Oherwydd, pe byddai'r holl brofiadau amhleserus yn cael eu tynnu i ffordd, fe fydden ni'n ailasesu'r rhai sydd ar ôl - gan raddio rhai fel pethau negyddol ('i'w hosgoi'). (Er hynny, nid yw dioddefaint sy'n cael ei achosi gan boen ar yr un raddfa, mewn gwirionedd, â phrofiadau pleserus ac amhleserus - cymharwch brofiad poenus, e.e. profiad o artaith, neu lyncu asid, gyda phrofiad o fod yng nghwmni rhywun dydych chi ddim yn ei hoffi, neu yfed Coke sydd wedi mynd yn 'fflat'.)

Yr hyn y mae'r ymarfer hwn yn ei ddangos yw sut mae syniadau fel 'pleserus', 'hapus' a 'da' ddim ond yn gymwys mewn bydysawd lle mae sefyllfaoedd lle *na* ddefnyddir y math o dermau ar eu cyfer (gwelwch isod). Mae nodweddion sy'n debyg yma hefyd i'r Gyfatebiaeth Esthetaid (*Aesthetic Analogy*) amheronol, sy'n trin drygioni'n gyfatebol i'r rhannau tywyll mewn paentiad sy'n wrthgyferbyniad angenrheidiol i'r rhannau goleuach.

Drygioni a Dioddefaint

Mae'n bosib nad yw Duw holl gariadus yn dymuno atal neu ddileu pob drygioni

Mae'n bosib y byddai bydysawd sy'n cynnwys mathau neilltuol o ddrygioni yn well mewn rhai ffyrdd na bydysawd heb unrhyw ddrygioni. Os hynny, fe fyddai gan Dduw 'reswm digonol yn foesol' dros ganiatáu'r mathau hyn o ddrygioni.

Mae'r *Free Will Defence* (FWD) yn dadlau mai drygioni moesol yw'r risg mae Duw'n ei chymryd wrth greu bodau dynol gyda gwir rydd ewyllys. Mae'n well bod Duw wedi creu bodau dynol gwir rydd a cyfrifol a allai wneud cam, yn hytrach na chreu robotiaid wedi eu rhaglennu y byddai'n bosib sicrhau na fydden nhw byth yn gwneud unrhyw beth o'i le. Ymhellach, fyddai Duw ddim yn gallu rhoi gwir werth ar ein daioni neu ein haddoliad pe byddem yn ddim ond yn ymestyniad o ewyllys Duw.

Mae hyn yn honni 'safbwynt cryf' o rydd ewyllys, cyfyngu ar ryddid i '*agents whose choices do not have fully deterministic precedent causes*', fel ei fod felly '*not logically possible to create humanly free agents such that necessarily they do not do evil actions*' (Swinburne, 1977, t. 86). (Mae'r penderfyniaethwyr '*Soft determinists*' yn gwadu hyn, gan honni nad yw 'bod yn rhydd' ddim ond yn golygu bod yn rhydd o gyfyngiadau allanol, hyd yn oed os yw ein dewis a'n gweithredoedd wedi eu penderfynu'n llwyr. Yn eu golwg nhw, fe allai Duw fod wedi creu pobl rydd a oedd yn sicr o fod bob amser yn gwneud yr hyn sy'n iawn.)

Fe ddefnyddiodd Awstin Sant y FWD fel esboniad ar ddrygioni naturiol yn ogystal â drygioni moesol. Oherwydd ein bod i gyd yn rhannu 'union debygrwydd hadlifol' gyda'r bod dynol cyntaf, Adda, '*man was willing perverted and justly*

condemned, and so begot perverted and condemned offspring. For we were all in that one man, seeing that we all were that one man' (Augustine, *City of God*, llyfr. XIII, pennod. 15, adran 14). Mae pob bod dynol, felly, yn etifeddu pechod gwreiddiol ac euogrwydd gwreiddiol (gwelwch yr Eirfa ar y diwedd) - ac felly'n haeddiannol yn dioddef poen, dioddefaint a marwolaeth fel cosb Duw am y Cwmp, ac am eu pechodau eu hunain.

Mae rhai wedi ymestyn y FWD hefyd i gwmp bodau angylaidd cyn creu bodau dynol. Er bod gweithredoedd rhydd y Diafol yn parhau'n gyfrifoldeb iddo fo ei hun - fel mae ein rhai ninnau'n gyfrifoldeb i ni - rhaid i Dduw gymryd y cyfrifoldeb eithaf am greu bodau o'r fath a chaniatáu eu bodolaeth barhaus. (Yng ngolwg y FWD, yma gyda Duw y mae'r cyfrifoldeb.)

Mae'r anawsterau gyda'r theodiciaeth Awstinaidd hon yn cynnwys:

- diffyg tystiolaeth wyddonol ar gyfer unrhyw orffennol perffaith heb ddiodeffaint a marwolaeth, neu am un Adda hanesyddol fel cyndad pob bod dynol;
- amheuan ynghylch bodolaeth asiantau goruwchnaturiol drwg, neu a yw'n bosib cyfiawnhau eu creu o ran y risg ynghylch eu gwrthryfel (cymharer Vardy, 1992, pennod 14);
- '*I cannot be guilty in respect of the sins of another*' (Swinburne, 1998, t. 41; gwelwch Eseciel pennod 18).

Cymhwysodd John Keats yr ymadrodd, *Vale of Soul-Making* (VSM), i'r byd hwn. Mae'r cysyniad yn elfen hanfodol, ynghyd â'r FWD, yn yr esboniad rhyddfrydig amgen o ddrygioni y disgrifiodd John Hick fel y theodiciaeth *Irenaeidd*, gan ei olrhain yn ôl i Sant

Drygioni a Dioddefaint

Irenaeus o'r ail ganrif (gwelwch Astley, 2010, tt. 175-177). Ar y safbwynt hwn, mae drygioni naturiol yn angenrheidiol os yw'r byd i ddarparu amgylchedd yn yr hwn y gall bodau dynol rhydd ddatblygu, yn foisol ac yn ysbrydol, i fod yn 'debyg i Dduw'. Heb ddrygioni yn ein byd, fyddai dim rhinwedd, oherwydd:

- er mwyn cael eu galw'n 'dda' o ddifrif rhaid i fodau dynol fod yn atebol i demtasiynau, nid wedi eu himiwneiddio rhag drygioni;
- dim ond mewn byd o dioddefant a pherygl y gall tosturi a dewrder, er enghraifft, ddatblygu;
- pe byddai Duw bob amser yn atal canlyniadau 'drwg' ein gweithredoedd 'camweddus' – y dioddefant a achosir oherwydd ein pechodau – ni fyddem byth yn sylweddoli pa mor anghyfiawn fyddai ein bwriadau drygionus;
- (yn ôl Swinburne) rhaid i ddrygioni naturiol fodoli er mwyn i fodau dynol gael gwybodaeth ynghylch sut i greu neu *atal* drygioni moesol (e.e. mae arnom ni angen gwybodaeth o beth yw effaith clwyfo).

Mewn byd di-boen:

The race would consist of feckless Adams and Eves, harmless and innocent, but devoid of positive character and without the dignity of real responsibilities, tasks, and achievements. By eliminating the problems and hardships of an objective environment, with its own laws, life would become like a reverie in which, delightfully but aimlessly, we should float and drift at ease.
(Hick, 1985, t. 307)

Mae theodiciaeth VSM yn ystyried y byd fel lle anodd, ac yn aml yn lle peryglus – yr union fath o amgylchedd sydd ei angen ar gyfer tyfiant moesol ac

ysbrydol. Yn ychwanegol, mae rhywun y mae ei ddaioni'n codi o wneud dewsiadau cyfrifol a choncro temtasiynau'n dda '*in a richer and more valuable sense than would be one created ab initio in a state either of innocence or of virtue*' (Hick, 1985, t. 255). Mae theodiciaeth VSM hefyd yn egluro'r dosbarthiad ar hap o ddrygioni naturiol, oherwydd os byddai dioddefant yn cael ei *weld* fel petai ar gyfer ein lles yn y pen draw (fel yn y theodiciaeth hon – neu fel cosb gyfiawn am weithgareddau camweddus, fel y meddyliai Awstin), efallai na fyddai byth yn ennyn ein cydymdeimlad neu ein cymorth gofalgarg. Ond dyna'r effaith yw holl bwrpas hyn (gwelwch Hick, yn Davis, 2001, tt. 49-50; Astley, 2007, pennod 5).

Mae Cyfiawnhad Eschatolegol (Eschatological Justifications) yn apelio at 'ddarlun ehangach' sy'n cynnwys pethau olaf (eschata) y nefoedd ac, efallai, uffern. Mae rhai yn ystyried bod cosb am ddrygioni moesol mewn bywyd a ddaw yn adfer 'cydbwysedd moesol' y bydysawd; mae eraill yn ymuno â Hick ac yn dadlau ynghylch datblygiad moesol ac ysbrydol parhaus unigolion y tu hwnt i'r bywyd hwn, nes bydd pawb wedi cyflawni eu potensial cymeriad. Mae llawer yn ystyried daioni dyfodol y nefoedd o'r fath fel i gyfiawnhau'n ôl-weithredol bob drygioni a oedd yn fodd angenrheidiol i ganiatáu'r diben (gwelwch Rhufeiniaid 8:18-23):

the good of beatific face-to-face intimacy with God would engulf . . . even the horrendous evils humans experience in this present life here below, and overcome any prima facie reasons the individual had to doubt whether his/her life would or could be worth living. (Marilyn McCord Adams, in Adams and Adams, 1990, t. 218)

Drygioni a Dioddefaint

Geirfa

Ab initio: o'r dechrau.

Deuoliaeth yw cred mewn rhaniad eithaf i ddwy egwyddor (e.e. ysbryd da dros yn erbyn ysbryd drygionus neu fyd materol).

Undduwiaeth yw cred mai dim ond un gwir Dduw sy'n bodoli.

Amldduwiaeth yw cred mewn amrywiaeth o dduwiau.

Hollalluogrwydd yw'r gallu i wneud unrhyw beth sydd yn rhesymegol bosib ei wneud.

Hollwybodolrwydd yw'r gallu i wybod popeth beth sydd yn rhesymegol bosib ei wybod.

Cydwybod wreiddiol yw'r gydwytod rydyn ni wedi ei hetifeddu oherwydd pechod Adda.

Pechod gwreiddiol yw'r duedd lwgr rydyn ni wedi ei hetifeddu i bechu.

Ymdeimladol: gallu teimlo pethau.

Theodiciaeth yw amddiffyniad o ddaioni a gallu Duw yng ngoleuni bodolaeth drygioni.

Cysylltiadau

http://www.johnhick.org.uk/jsite/index.php?option=com_content&view=article&id=48:dzp&catid=37:articles&Itemid=58

<http://mind.ucsd.edu/syllabi/02-03/01w/readings/swinburne-evil.html>

http://instruct.westvalley.edu/lafave/evil_and_theodicies_tutor2u.html

Pwyntiau trafod

1. Beth yw manteision ac anfanteision yr esboniad Awstinaidd ar ddrygioni naturiol?
2. A yw'n ddefnyddiol meddwl am y byd fel bro llunio eneidiau (*vale of soul-making*)?
3. A yw rhyddid yn werth y drygioni y mae'n bosib iddo ei achosi?

Cyfeiriadau

- Adams, M.M., & Adams, R.M. (Eds.) (1990). *The problem of evil*. Oxford: Oxford University Press.
- Astley, J. (2007). *Christ of the everyday*. London: SPCK.
- Astley, J. (2010). *SCM Studyguide to Christian doctrine*. London, SCM Press.
- Davis, S. T. (Ed.) (2001). *Encountering evil: Live options in theodicy*. Edinburgh: T. & T. Clark.
- Farrer, A. (1966). *Love almighty and ills unlimited*. London: Collins.
- Hick, J. (1983). *The second Christianity*. London: SCM Press.
- Hick, J. (1985). *Evil and the God of love*. London: Macmillan.
- Swinburne, R. (1977). The problem of evil. In *Reason and religion* (pp. 81–102). Ed. S.C. Brown, Ithaca, New York: Cornell University Press.
- Swinburne, R. (1998). *Providence and the problem of evil*. Oxford: Clarendon Press.
- Vardy, P. (1992). *The Puzzle of evil*. London: HarperCollins.
- Ward, K. (1990). *Divine Action*. London: Collins.

*Parchedig Athro Jeff Astley oedd Cyfarwyddwr sefydlol y North of England Institute for Christian Education, a fu'n cynnal diwrnod astudio blynyddol i dros 750 o fyfyrwyr lefel A am lawer o flynyddoedd. Ar hyn o bryd mae'n Athro Anrhydeddus ym Mhrifysgolion Durham, Glyndŵr a York St John. Mae'n awdur neu'n olygydd nifer fawr o lyfrau, yn cynnwys Jeff Astley, David Brown and Ann Loades (eds), *Evil: A Reader*, London: T & T Clark, 2003.*

Seicoleg a Chyfriniaeth: Ymagwedd Empirig

Leslie J. Francis

Cafodd dadansoddiad clasurol William James o ddimensiynau cyfriniaeth eu hehangu gan Happold i gynnwys saith elfen: anhraetholdeb, gwybyddiad, byrhoedledd, goddefedd, ymwybyddiaeth o undod pob peth, synnwyr o fytholrwydd, a'r gwir hunan. Defnyddiwyd yr elfennau hyn i lunio graddfa mesur tueddfryd, sef y Francis-Louden Mystical Orientation Scale. Gwahoddir y darllenwyr i ddysgu am y mesur hwn, ac i gymryd rhan mewn astudiaeth newydd o seicoleg cyfriniaeth.

Cyswllt manyleb: CBAC RS4 HE: Crefydd a Phrofiad Dynol (U2). Profiad crefyddol ; RS1/2 PHIL: Cyflwyniad i Athroniaeth Crefydd (UG). 4. Cyflwyniad i brofiad crefyddol: Cyfriniaeth

Cyflwyniad

Mae'r syniadau o gyfriniaeth a phrofiadau cyfriniol wedi bod o ddiddordeb canolog i seicolegwyr crefydd ers dyddiau cynnar y ddisgyblaeth yn rhan olaf y bedwaredd ganrif ar bymtheg. Gosododd William James (1902/1982), yn ei astudiaeth arloesol o'r syniadau hyn, y seiliau y mae cenedlaethau diweddarach wedi adeiladu arny'n nhw.

Mae gwaith dilynol ym maes seicoleg cyfriniaeth wedi dilyn mewn dau brif lwybr. Mae un llwybr, fel gwaith gwreiddiol James, wedi defnyddio dulliau ymchwil ansoddol. Mae'r dull hwn wedi casglu enghreifftiau o brofiad cyfriniol o amrywiol ffynonellau llafar ac ysgrifenedig, ac mae wedi bod yn ymwneud â nodi, dadansoddi a disgrifio ei amlinell gyfoethog. Mae'r llwybr arall wedi defnyddio dulliau ymchwil meintiol. Mae'r ymagwedd hwn wedi llunio

holiaduron ac mae wedi bod yn ymwneud â materion fel mesuriad, cydberthynas, a rhagfynegiad gwyddonol, gan ddefnyddio data wedi ei gasglu gan yr 'offerynnau ymchwil' hyn.

Mae'r papur presennol yn ymwneud â'r llwybr meintiol. Bydd ymchwil meintiol cyfoes yn y maes hwn yn cael ei archwilio trwy ofyn y cwestiynau canlynol:

1. Beth yw tybiaethau seicoleg feintiol?
2. Sut mae cyfriniaeth yn cael ei diffinio a'i mesur?
3. Beth yw'r cysylltiad rhwng cyfriniaeth a seicopatholeg neu afiechyd seicolegol?

Ymagwedd feintiol mewn seicoleg

Mae ymagweddau meintiol mewn seicoleg yn ymwneud â nodi a diffinio lluniadau seicolegol gyda thrachywiredd,

Seicoleg a Chyfriniaeth: Ymagwedd Empirig

sy'n eu galluogi i gael eu mesur a'u meintoli. Er enghraifft, mae mesuriad wedi chwarae rhan allweddol mewn archwiliad seicolegol deallusrwydd a phersonoliaeth. Os yw'n bosib mesur lluniadau fel 'deallusrwydd' a 'phersonoliaeth' gyda dibynadwyedd a dilysrwydd digonol (gwelwch isod), mae'n dod yn bosib archwilio amrywiadau a gwahaniaethau unigol. Mae hefyd yn bosib archwilio'r cysylltiadau neu'r cydberthynas rhwng gwahanol luniadau.

Mae un ymagwedd gref o fewn seicoleg feintiol yn dechrau trwy sefydlu syniad damcaniaethol clir o beth yw'r hyn sy'n cael ei fesur. Yr ail gam yw 'gweithredoli' y diffiniad hwnnw trwy ddatblygu set o gwestiynau arolwg sy'n cyd-fynd yn fanwl â'r diffiniad. Y trydydd cam yw profi'n empirig bod yr eitemau hyn yn gweithio'n gyson i ddarparu mesur dibynadwy a dilys.

O fewn maes chyfriniaeth, mae dau brif offeryn wedi eu datblygu er mwyn mesur agweddau ar gyfriniaeth: mae un yn adeiladu ar y ddealltwriaeth a'r diffiniad o gyfriniaeth a gynigiwyd gan Stace (1960); mae'r llall ar y ddealltwriaeth a'r diffiniad o gyfriniaeth a gynigiwyd gan James (1902/1982) a'i ehangu gan Happold (1963). Fe wnawn ni ganolbwyntio ar ddiffiniad Happold yma.

Gweithio gyda diffiniad Happold

Mae diffiniad F. C. Happold o gyfriniaeth yn cynnwys saith nodwedd allweddol (cymerwyd y pedair nodwedd gyntaf yn uniongyrchol o waith James): anhraetholdeb, gwybyddiad, byrhoedledd, goddefedd, ymwybyddiaeth o undod pob peth, synnwyr o fytholrwydd, a'r gwir hunan. Defnyddiwyd diffiniad Happold gan Francis a Loudon (2000) i lunio'r raddfa *Francis-Loudon Mystical*

Orientation Scale (MOS). Nododd y raddfa hon dri dangosydd yn achos pob un o'r saith nodwedd er mwyn llunio mesur 21-eitem. Mae pobl sy'n ateb yr holiadur hwn yn cael eu gwahodd i asesu pa mor wir yw'r eitemau hyn yn achos eu profiadau hwy eu hunain, gan ddefnyddio graddfa bum pwynt. (Mae cyswllt i'r holiadur hwn i'w gael yn ddiweddarach yn y papur hwn, fel y gallwch chi fyfyrio ar eich atebion eich hun, ond darllenwch ymlaen i ran nesaf yr erthygl hon cyn mynd ymlaen at yr holiadur.)

Anhraetholdeb – disgrifiad negyddol sy'n pwysleisio priodwedd breifat neu anhrosoglwyddadwy profiad cyfriniol. Yn ôl James (1982, t. 380), mae'r rhai sy'n cael y math hwn o brofiad yn adrodd eu bod yn methu cyfleu'r profiad mewn geiriau, '*it defies expression, that no adequate report of its content can be given in words*'. Mae'r MOS yn cael at anhraetholdeb gyda'r tair eitem ganlynol:

- profi rhywbeth na allwn i ei roi mewn geiriau
- teimlo cael fy symud gan rym tu hwnt i ddisgrifiad
- bod yn ymwybodol o fwy na allwn i byth ei ddisgrifio

MOS yn cael at wybyddiad gyda'r tair eitem ganlynol:

- synhwyro Duw yn harddwch byd natur
- gwybod fy mod wedi fy amgylchynu â phresenoldeb
- clywed Duw'n siarad â mi

Byrhoedledd – mae byrhoedledd yn pwysleisio pa mor fyr, anwadal ac ysbeidiol yw profiad cyfriniol. Yn ôl James (1982, t. 381), nid yw cyflwr cyfriniol yn parhau'n hir, er ei bod yn bosib iddo ailddigwydd '*and from one recurrence to another it is susceptible of*

Seicoleg a Chyfriniaeth: Ymagwedd Empirig

continuous development in what is felt as an inner richness and importance. Mae'r MOS yn cael at fyrhoedledd gyda'r tair eitem ganlynol:

- cipolygon byr i galon pethau
- gweledigaethau diflanedig o'r trosgynnol
- momentau sy'n pasio o ddatguddiad dwyfol

Goddefedd – mae goddefedd yn pwysleisio'r profiad o fod dan reolaeth grym uwch, a natur anhaeddiannol, rhad y profiad cyfriniol. Yn ôl James (1982, t. 381), nid ymyriadau goddefol yw cyflyrau cyfriniol, '*[they are] not passive interruptions, an invasion of the subject's inner life with no residual recollection of significance, and this distinguishes them from phenomena like prophetic speech, automatic writing, and mediumistic trance*'. Mae'r MOS yn cael at oddefedd gyda'r tair eitem ganlynol:

- cael fy ngorlethu gan synnwyr o ryfeddod
- bod mewn cyflwr o ddirgelwch y tu allan i fy nghorff
- bod yng ngafael grym y tu hwn i fy rheolaeth

Ymwybyddiaeth o undod pob peth - mae ymwybyddiaeth o undod pob peth yn cyfleu sut mae profiad cyfriniol yn cyfleu'r synnwyr yn yr hwn y mae bodolaeth yn cael ei ganfod fel undod. Yn ôl Happold (1963, t.47), er ei fod yn cael ei fynegi mewn gwahanol ffyrdd gan Hindŵiaid, Swffiaid a Christnogion myfyriol, mae datrysiad penbleth trwy'r synnwyr hwn o undod pob peth yn ganolog i'r ymwybyddiaeth gyfriniol ddatblygedig iawn, '*is at the heart of the most highly developed mystical consciousness*'. Mae'r MOS yn cael at

ymwybyddiaeth o undod pob peth gyda'r tair eitem ganlynol:

- teimlo'n un â'r bydysawd
- teimlo'n un â bodau byw
- synhwyro'r unoliaeth ym mhob peth

Synnwyr o fytholrwydd – mae'r synnwyr o fytholrwydd neu natur ddigyfnewid yn pwysleisio sut mae profiad cyfriniol yn ymddangos fel pe bai ansawdd diamser iddo, a'i fod yn meddiannu dimensiwn hollol wahanol i unrhyw synnwyr o amser diffiniedig, ac yn gyfan gwbl amherthnasol i unrhyw beth sy'n bosib ei fesur gyda'r hyn a elwir yn amser cloc. Yn ôl Happold (1963, t. 48), '*the mystic feels himself to be in a dimension where time is not, where "all is always now"*'. Mae'r MOS yn cael at y synnwyr o fytholrwydd gyda'r tair eitem ganlynol:

- colli synnwyr o amser, lle a pherson
- bod yn ymwybodol o fytholrwydd a thragwyddoldeb yn unig
- y gorffennol, y presennol a'r dyfodol yn cyfuno

Y gwir hunan – mae'r gwir hunan yn pwysleisio sut mae profiad cyfriniol yn cyfathrebu â'r gwir hunan-mewnol dwfn, a sut mae profiad o'r fath yn cyfarch yr enaid neu'r ysbryd mewnol. Yn ôl Happold (1963, t. 48) mae profiad cyfriniol yn peri'r argyhoeddiad nad yr *hunan* rhyfeddol cyfarwydd yw'r gwir *fi*, '*the conviction that the familiar phenomenal ego is not the real I*'. Mae'r MOS yn cael at y gwir hunan gyda'r tair eitem ganlynol:

- bod wedi fy amsugno o fewn y dwyfol
- colli fy hunan dydd-i-ddydd mewn bodolaeth fwy

Seicoleg a Chyfriniaeth: Ymagwedd Empirig

- teimlo fy hunan dydd-i-ddydd wedi fy amsugno yn nyfnderoedd bodolaeth

Yn y papur sylfaenol ar gyfer graddfa MOS, defnyddiodd Francis a Loudon (2000) ddata a ddarparwyd gan sampl o 1,468 o offeiriadon Catholig Rhufeinig yn Lloegr a Chymru. Dangosodd yr astudiaeth hon bod y 21 eitem wahanol yn cyd-fynd â'i gilydd yn dda i greu mesur dibynadwy o dueddfryd cyfriniol. Mewn ail astudiaeth, fe wiriodd Bourke, Francis, a Robbins (2004) ddibynadwyedd y MOS ymysg sampl o 168 o gerddorion eglwysig (130 dyn a 38 merch). Roedd yr ail astudiaeth hon yn bwysig iawn oherwydd ei bod yn dangos fod y raddfa'n gweithio mewn ffordd debyg ymysg dau grŵp gwahanol iawn o bobl. Tra roedd y raddfa MOS wedi ei llunio'n wreiddiol i nodi tueddfryd cyfriniol o fewn cyd-destun Cristnogol, mae ffurf ddiwygiedig o'r offeryn yn cael ei phrofi ar hyn o bryd mewn cyd-destunau Hindŵaidd, Islamaidd, Iddewig a seciwlar.

Mesuriad mewn seicoleg

Mae'r raddfa tueddfryd cyfriniol, *Francis-Louden Mystical Orientation Scale*, yn darparu enghraifft dda o offeryn mesur cadarn o fewn y gwahanol ddulliau unigol o ymwneud â seicoleg crefydd. Lluniwyd offerynnau o'r fath i fod yn ddilys ac yn ddibynadwy. Offeryn *dilys* yw un sydd wedi dangos ei fod yn mesur yr hyn y mae'n honni ei fod yn ei fesur. Offeryn *dibynadwy* yw un sydd wedi dangos ei fod yn cynhyrchu darlleniadau cyson (ymatebion). Mae damcaniaeth mesuriad seicolegol (seicometreg) yn haeru bod yr aml eitemau a ddefnyddir i lunio graddfa'n samplu parth ehangach a mwy sefydlog na'r hyn sy'n cael ei asesu gan fesur un eitem. O ganlyniad, mae canlyniadau graddfa yn llai cyfnewidiol ac yn fwy dibynadwy na'r ymatebion

canrannol a gynhyrchir gyda chwestiynau sengl.

Un ffordd o feddwl yn gysyniadol am fesuriadau graddfa yw trwy gydweddiad â'r thermometr. O ganlyniad mae'n bosib defnyddio graddfeydd i 'fesur tymheredd' lluniadau seicolegol diffiniedig o fewn gwahanol grwpiau gan ganiatáu gwneud cymariaethau rhwng grwpiau. Er enghraifft, wrth gymharu'r ddwy set o ganlyniadau a ddarparwyd gan Francis a Loudon (2000) ymysg offeiriadon Catholig Rhufeinig, a chan Bourke, Francis, a Robbins (2004) ymysg cerddorion eglwysig, datguddiwyd lefelau uwch o dueddfryd cyfriniol ymysg y cerddorion nag ymysg yr offeiriadon. Wrth gymharu tair set o ganlyniadau a ddarparwyd gan Francis (yn y wasg) ymysg Cristnogion, Mwslimiaid a phobl ifanc seciwlar datguddiwyd lefelau is o dueddfryd cyfriniol ymysg y bobl ifanc seciwlar.

Yr ail ffordd y mae'n bosib defnyddio graddfeydd yw er mwyn archwilio sut mae'r 'amrywiaeth yn y tymheredd' yn cydberthyn i ffenomenau eraill. Mae rhan nesaf y papur hwn yn darlunio'r dull hwn trwy drafod sut mae seicoleg feintiol wedi archwilio'r cysylltiad rhwng cyfriniaeth a seicopatholeg, gan ddefnyddio mesuriadau o gyfriniaeth a seicopatholeg ochr yn ochr â'i gilydd, ac archwilio'r cydberthynas rhwng y ddau fesur (neu fwy). Y cwestiwn ymchwil dan sylw yw a yw cyfriniaeth yn fwy tebygol ymysg y rhai hynny sydd ag afiechyd seicolegol.

Cyfriniaeth a seicopatholeg

Mae cwestiwn allweddol trwyddi draw yn llenyddiaeth cyfriniaeth sy'n ymwneud â'r cwestiwn a yw profiad cyfriniol yn gyson â phersonoliaeth normal, neu a yw'n bosib cysylltu profiad cyfriniol ag agweddau ar seicopatholeg. Gofynnwyd y cwestiwn hwn gan Caird (1987) mewn

Seicoleg a Chyfriniaeth: Ymagwedd Empirig

ffordd oedd yn gyraeddadwy i brofion empirig trwy dechnegau rheolaidd sydd ar gael i draddodiadau yn seiliedig ar fesuriad o fewn seicoleg gwahaniaethau unigol, gan ddefnyddio elfennau o fodel dimensiynol personoliaeth a gynigiwyd gan Hans Eysenck a'i gymdeithion (gwelwch Eysenck & Eysenck, 1975).

Mae dwy nodwedd benodol o fodel dimensiynol personoliaeth Eysenck yn neilltuol o berthnasol yn hyn o beth. Yn gyntaf, mae Eysenck yn haeru nad yw anhwylderau seicolegol neu batholeg yn doredig oddi wrth bersonoliaeth normal. Mewn geiriau eraill, mae rhagflaenyddion clir i anhwylderau seicotig a niwrotig yn bresennol o fewn poblogaethau normal, ac yn agored i gael eu canfod a'u hasesu. Yn ail, mae Eysenck yn arddangos ei bod yn bosib mynegi personoliaeth normal yn ddigonol yn nhermau tri phrif ddimensiwn y galwodd ef nhw'n allblygrwydd, niwrotiaeth a seicotiaeth. Mae model dimensiynol Eysenck o bersonoliaeth wedi cael ei weithredu trwy gyfres o offerynnau, yn cynnwys yr holiadur *Eysenck Personality Questionnaire* (Eysenck & Eysenck, 1975).

Caiff dimensiwn cyntaf Eysenck o bersonoliaeth ei ddiffinio trwy gontinwmm yn symud o fewnblygrwydd, trwy ddeublygrwydd, i allblygrwydd. Mae'r un sy'n sgorio uchaf ar y raddfa allblygrwydd yn cael ei nodweddu gan y llawlyfr profi (Eysenck & Eysenck, 1975) fel unigolyn cymdeithasol sy'n hoffi partion, sydd â llawer o ffrindiau, sydd angen cael pobl i siarad â nhw, ac sy'n well ganddo gwrdd â phobl yn hytrach na gwneud rhywbeth fel darllen neu astudio ar ben ei hun. Mae'r person allblyg nodweddiadol yn blyso cynnwrf, yn cymryd siawns, yn gweithredu yng ngwewyr y foment, heb ofalon, yn ddi-hid, optimistaidd, ac yn hoffi chwerthin a bod yn llawen.

Mae ail ddimensiwn Eysenck o bersonoliaeth yn cael ei ddiffinio trwy gontinwmm yn symud o sefydlogrwydd emosiynol, trwy ansefydlogrwydd emosiynol, i anhwylder niwrotig. Mae'r un sy'n sgorio uchaf ar y raddfa niwrotiaeth yn cael ei nodweddu gan y llawlyfr profi fel unigolyn pryderus, sy'n gofidio, sy'n oriog ac yn aml yn isel ei ysbryd, yn debygol o fod ddim yn gallu cysgu'n dda, ac yn debygol o fod yn dioddef o amrywiol anhwylderau seicosomatig. Yn y llawlyfr prawf, mae Eysenck & Eysenck (1975) yn awgrymu, pe byddai rhaid disgrifio'r sgorwyr uchaf ar y raddfa niwrotiaeth mewn un gair, fe allai rhywun ddweud eu bod yn rhai sy'n 'pryderu', ac mai eu prif nodwedd fyddai bod yn gofidio'n barhaus ynghylch pethau a allai fynd o chwith, gydag adwaith emosiynol cryf o bryder ynghylch y meddyliau hyn.

Caiff trydydd dimensiwn Eysenck o bersonoliaeth ei ddiffinio trwy gontinwmm yn symud o dynerwch meddwl, trwy galedwch meddwl, i anhwylder seicotig. Fe fyddai'r sgorwyr uchaf ar raddfa seicotiaeth yn cael eu nodweddu gan Eysenck and Eysenck (1976) yn eu hastudiaeth o seicotiaeth fel rhai oeraidd, amheronol, gelyniaethus, yn brin o gydymdeimlad, anghyfeillgar, ddim yn eirwir, yn od, anemosiynol, ddim yn barod i helpu, yn brin o fewnwelediad, yn rhyfedd a chyda syniadau paranoid bod pobl yn eu herbyn.

Yn erbyn y cefndir hwn, fe amlygodd Caird (1987) ddau safbwynt sy'n gwrthdaro ynghylch y cydgysylltiad rhwng chyfriniaeth a model dimensiynol Eysenck o bersonoliaeth:

- Ystyriodd y *Group for the Advancement of Psychiatry* (1976) brofiadau cyfriniol fel arwyddion o iechyd seicolegol *gwael*. Ar y cyfrif hwn, fe fyddem yn disgwyl i dueddfryd

Seicoleg a Chyfriniaeth: Ymagwedd Empirig

cyfriniol fod yn gysylltiedig â sgorau niwrotiaeth uchel a sgorau seicotiaeth uchel.

- Nododd Maslow (1964) brofiadau cyfriniol fel arwyddion o iechyd seicolegol *da*. Ar y cyfrif hwn, fe fyddem yn disgwyl i dueddfryd cyfriniol fod yn gysylltiedig â sgorau niwrotiaeth isel a sgorau seicotiaeth isel.

Yn y ffordd hon, fe daflodd Caird (1987) her i'r gymuned wyddonol wirio pa un o'r ddau safbwynt gwrthgyferbyniol hyn sydd fwyaf tebygol o fod yn gywir. Y ffordd wyddonol o wneud hyn yw trwy lunio arolwg sy'n cynnwys mesuriad o gyfriniaeth a mesuriad Eysenck o bersonoliaeth, y ddau beth. Tra mae astudiaeth sengl yn gwneud dechreuad defnyddiol iawn, y ffordd y mae

gwybodaeth wyddonol yn datblygu'n gyffredinol yw trwy gyfres o astudiaethau yn defnyddio'r un mesur, neu fesur tebyg, ond ymysg gwahanol boblogaethau. Ar hyn o bryd, mae pum astudiaeth ledled sawl poblogaeth amrywiol wedi mynd i'r afael â'r broblem hon, ac maen nhw i gyd wedi dod i'r un canlyniad. Doedd yr un o'r pum astudiaeth wedi dod o hyd i unrhyw gydberthynas arwyddocaol (cadarnhaol na negyddol) rhwng tueddfryd cyfriniol a naill ai niwrotiaeth neu seicotiaeth.

Mae'r darganfyddiadau cyson hyn yn dangos gwerth yr astudiaethau ar adateb cleifion sydd wedi eu llunio i adeiladu corff cyfannol o wybodaeth o fewn yr ymagwedd i seicoleg gymdeithasol crefydd sy'n nodi gwahaniaethau unigol ar sail mesuriadau.

Gweithgaredd

Dilynwch y cyswllt gwe canlynol at arolwg newydd wedi ei llunio gan yr awdur. Mae'r arolwg yn defnyddio'r MOS i archwilio'r cysylltiad rhwng tueddfryd cyfriniol a theip seicolegol (personoliaeth).

Llenwch yr arolwg a rhowch wahoddiad i eraill wneud hynny hefyd.

Bydd eich atebion yn hollol anhysbys a chyfrinachol, ac fe fyddan nhw'n helpu i adeiladu gwybodaeth newydd am seicoleg cyfriniaeth.

<http://www.st-marys-centre.org.uk/research/W-Online-surveys.html>

Geirfa

Cyberthynas - term o fyd ystadegau yw *cyberthynas*, sy'n ymwneud ag asesu faint mae dau fesur annibynnol yn gwahaniaethu â'i gilydd. Mae *cyberthynas* o 0 yn dangos bod y ddau fesur yn annibynnol ar ei gilydd. Mae *cyberthynas* bositif yn dangos faint mae'r ddau newidyn yn ei symud gyda'i gilydd yn yr un cyfeiriad: er enghraifft, ymysg plant mae *cyberthynas* bositif rhwng oedran a thaldra. Mae *cyberthynas* negyddol yn dangos faint mae'r ddau newidyn yn ei symud mewn cyfeiriadau cyferbyniol: er enghraifft, po bellaf y mae car yn ei deithio, lleiaf yn y byd o betrol sydd ar ôl yn y tanc.

Gwahaniaethau unigol - dull gwyddonol o fewn seicoleg sy'n tynnu ar syniadau o fesuriadau i ddisgrifio ffyrdd y mae pobl yn gwahaniaethu ynddyn nhw. Rydym yn gyfarwydd â'r syniad o gofnodi pwysau pobl (dyweder), a chyfrifo pwysau cyfartalog ac amrediad pwysau rhai sy'n ddwy ar bymtheg oed. Rydym yn gweld hefyd sut mae pwysau'n

gysylltiedig â thaldra, diet ac agweddau ar iechyd a lles. Yn yr un modd, mae seicoleg yn ymddiddori mewn archwilio amrywiant mewn ffactorau seicolegol fel deallusrwydd, personoliaeth a thueddfryd cyfriniol.

Mesuriad - term o fyd ystadegau yw *mesuriad*, sy'n cymhwyso rhifau'n systematig er mwyn asesu lluniadau penodol, fel mae pren mesur yn mesur uchder bwrdd mewn modfeddi/centimetrau, a chlorian yn mesur pwysau tatws mewn pwysau/cilogramau. (Yma, mae'r uned o fesuriad - modfeddi/centimetrau neu bwysau/cilogramau - wedi eu wedi'u graddnodi i aros yn gyson yn annibynnol ar y pren mesur neilltuol neu'r glorian neilltuol a ddefnyddir.)

Seicopatholeg - mae gwahanol ganghennau o seicoleg yn ymwneud â gwahanol fathau o gwestiynau; mae seicopatholeg yn ymwneud yn benodol ag afiechydon neu annormaledd seicolegol.

Pwyntiau trafod

1. Gan ddefnyddio saith nodwedd Happold o gyfriniaeth, lluniwch adroddiad ar brofiad cyfriniol.
2. Edrychwch yn ofalus ar y 21 eitem a ddefnyddiwyd yn y

raddfa *Mystical Orientation Scale* a rhowch feirniadaeth ar ba mor dda mewn difrif y maen nhw'n cael at brofiad cyfriniol.

Cyfeiriadau

- Bourke, R., Francis, L.J., & Robbins, M. (2004). Mystical orientation among church musicians. *Transpersonal Psychology Review*, 2, 14-19.
- Caird, D. (1987). Religiosity and personality: Are mystics introverted, neurotic, or psychotic? *British Journal of Social Psychology*, 26, 345-346.
- Eysenck, H.J., & Eysenck, S.B.G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire (adult and junior)*. London: Hodder and Stoughton.
- Eysenck, H.J., & Eysenck, S.B.G. (1976). *Psychoticism as a dimension of personality*. London: Hodder and Stoughton.
- Francis, L.J. (in press). Religious identity, mystical experience, and psychopathology: A study among secular, Christian and Muslim Youth, *Research in the Social Scientific Study of Religion*.
- Francis, L.J., & Loudon, S.H. (2000). The Francis-Louden Mystical Orientation Scale (MOS): A study among Roman Catholic priests. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 11, 99-116.
- Group for the Advancement of Psychiatry. (1976). *Mysticism: Spiritual quest or psychological disorder?* New York: GAP.
- Happold, F.C. (1963). *Mysticism: A study and an anthology*. Harmondsworth: Penguin.
- James, W. (1902/1982). *The varieties of religious experience*. Harmondsworth: Penguin.
- Maslow, A.H. (1964). *Religions, values, and peak-experiences*. Columbus, Ohio: Ohio State University Press.
- Stace, W.T. (1960). *Mysticism and philosophy*. Philadelphia: Lippincott.

Mae'r Parchedig Ganon Athro Leslie J Francis yn offeiriad Anglicanaidd ac yn Gymrawd y Gymdeithas Seicolegol Brydeinig. Ar hyn o bryd mae'n Gyfarwyddwr Uned Ymchwil Crefyddau ac Addysg ym Mhrifysgol Warwick, a hefyd mae'n gwasanaethu fel Canon Diwinyddol ar gyfer Eglwys Gadeiriol Bangor yng Nghymru. Mae'n ymchwilio a chyhoeddi mewn tri phrif faes: addysg grefyddol, diwinyddiaeth ymarferol a seicoleg crefydd. Gellir cael hyd i wybodaeth bellach ar:

<http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/wie/research/wreru/aboutus/staff/lf/>

Seciwlareiddio: Dulliau ac Agweddau

Richard Bartholomew

Mae'r erthygl hon yn dadansoddi'r dealltwriaethau gwahanol o seciwlareiddio, gan gyfeirio'n neilltuol at y sialensiau sy'n deillio o wyddoniaeth, gwahaniaethiad, ymyleithiad, plwraliaeth a bydolrwydd.

Cyswllt manyleb: CBAC RS1/2 CS: Cyflwyniad i Grefydd yn y Gymdeithas Gyfoes (UG), 3. Crefydd a chymuned.

Cyflwyniad

Yn y flwyddyn 2010, nodwyd yn y cyfryngau bod capel Methodist a oedd wedi cau yn Bournemouth wedi cael ei droi'n archfarchnad. Pe byddai adeilad yr eglwys yn syml wedi cael ei dynnu i lawr i wneud lle ar gyfer siop newydd, prin y byddai unrhyw un wedi sylwi, ond roedd y cyfosodiad o wydr lliw a silffoedd siop, a phensaerniaeth eglwysig a logos corfforaethol, wedi dal sylw'r newyddiadurwyr fel arwydd gweledol o sut yr oedd cymdeithas ym Mhrydain wedi symud i ffwrdd oddi wrth gred crefyddol at or-ddiddordeb y byd hwn yn y diwylliant prynu.

Sut bynnag, tra bo presenoldeb eglwysi sydd wedi cau a'u trawsnewid yn arwydd o newid mewn cymdeithas ym Mhrydain - fel ac y mae adeiladau eraill yn cael eu haddasu ar gyfer defnydd newydd neu'n cael eu gadael i adfeilio - nid yw ystyr y newidiadau hynny o reidrwydd yn hunanamlwg. Mae rhai eglwysi sydd mo'u hangen mwyach gan

eu perchnogion gwreiddiol wedi cael eu trosglwyddo i grwpiau Cristnogol eraill, neu hyd yn oed i grefyddau eraill; mae yna hefyd adeiladau eglwysig newydd, yn cynnwys rhai â gwagleoedd eang gafodd eu cynllunio fel awdatoria aml-gyfrwng er hwyluso ffurfiau mwy modern o addoliad Cristnogol. Yn y cyfamser, er bod llai o bobl yn mynd i'r eglwys ar y Sul nac yn y gorffennol, mae eglwysi a chapeli yn dal i fod yn fannau poblogaidd ar gyfer priodasau ac angladdau; ac nid yw adeiladau ynddynt eu hunain - boed wedi eu hadeiladu i bwrpas ar gyfer diben crefyddol neu eu haddasu - yn adlewyrchu'r holl ystod o gred ac ymarfer crefyddol, hyd yn oed o fewn Cristnogaeth. Mae Cristnogaeth yn parhau i ddal at ei safle o fraint swyddogol yn y Deyrnas Unedig: y Frenhines yw Uchaf-lywodraethwr Eglwys Loegr; mae'r esgobion yn eistedd yn Nhŷ'r Arglwyddi, a dechreuir busnes dyddiol y Senedd â gweddi; mae gweithrediadau swyddogol o goffâd

Seciwlareiddio: Dulliau ac Agweddau

cededlaethol, fel gosod torchau ar gofebion rhyfel ar Sul y Cofio, yn cynnwys gweithwyr proffesiynol ym myd crefydd ac elfennau o addoliad; gofynnir i'r rhai sy'n rhoi tystiolaeth gerbron y llys i dyngu llw ar y Beibl, oni bai eu bod yn dewis rhyw destun sanctaidd arall neu eithrio; ac mae'r ffaith y dylid cynnal gwasanaeth crefyddol yn ddyddiol mewn ysgolion cymunedol yn dal i fod yn gyfraith - gwasanaeth y disgwylir iddo gynnwys 'yn fras' addoliad o natur Gristnogol, oni bai bod yr hawl i eithrio er mwyn darparu addoliad amgen wedi ei dderbyn oddi wrth yr Awdurdod Addysg Lleol ar gyfer rhai neu'r cyfan o'i disgyblion.

Gall rhai pobl ystyried y cyfryw arwyddion o Gristnogaeth 'swyddogol' yn ddim amgenach na gwaddod o'r oes a fu; fel priodas neu angladd mewn eglwys, sy'n ychwanegu rhyw urddas esthetig i'r achlysur, ond nad ydynt o ddifrif yn dweud wrthym sut y mae pobl yn gwneud penderfyniadau yn eu bywydau o ddydd i ddydd. Mae un cymdeithasegwr yn dadlau bod 'pobl ifanc yn fwy tebygol o gael hyd i ecstasi mewn neuadd ddawns nac mewn eglwys neu dreulio mwy o'u hegni a'u cyfoeth trwy ddilyn tîm pêl-droed nac yn addoli Duw' *'young people are more likely to find ecstasy in a dance hall than in a church or invest more of their energy and wealth in following a football team than worshipping God'* (Bruce, 2011, t. 81).

Dadrithiad a gwahaniaethiad

Fe ddadleua un dull o drafod seciwlareiddiad bod gan grefydd lai o ddylanwad heddiw oherwydd bod esboniadau crefyddol am y byd wedi cael eu disodli gan rai gwyddonol. Yn y flwyddyn 1660 sefydlwyd cymdeithas wyddonol yn Llundain, sy'n adnabyddus

heddiw fel y Gymdeithas Frenhinol (*Royal Society*). Cymerodd fel arwyddair iddi ei hun yr ymadrodd *nullius in verba* (yn fras, 'peidiwch â chymryd gair neb yn ganiataol'); nid yw teimlad o'r fath yn groes, o reidrwydd, i grefydd ond mae'n nodi'n glir y gwahaniaeth rhwng dull gwyddonol a'r apêl tuag at awdurdod crefyddol.

Fe ddaeth y gwrthdrawiad mwyaf enwog rhwng gwyddoniaeth a chred draddodiadol Gristnogol yn yr 1850au, gyda chyhoeddi gwaith Charles Darwin, *Origin of Species*. Dim ond un her i ddysgeidiaeth Gristnogol yn ystod y bedwaredd ganrif ar bymtheg oedd hon: yn ystod yr un cyfnod gwelwyd dadleuon hanesyddol a beirniadol am y Beibl a oedd yn codi cwestiynau am y gred Gristnogol draddodiadol am fywyd Iesu a storïau eraill yn y Beibl. Fe gollodd Darwin ei ffydd Gristnogol ei hun, i bob pwrpas, a hefyd yn yr un modd nifer o wyddonwyr ac academyddion eraill. Heddiw, mae'r syniad bod crefydd yn anghydnaws ag addysg wyddonol yn cael ei hybu yn fwyaf amlwg gan Richard Dawkins. Mae Dawkins (2009) a'i gymdeithion ideolegol, sy'n adnabyddus fel yr 'Anffyddwyr Newydd', yn credu y dylai gwyddoniaeth gael ei defnyddio'n weithredol i danseilio bri a difrïo cred crefyddol.

Mae'n hollol glir nad yw gwyddoniaeth wedi gwneud i ffwrdd â chrefydd. Mae rhai grwpiau crefyddol neu unigolion naill ai'n ymwrthod yn llwyr â phroblemau gwyddonol, neu wedi datblygu gwrthddadleuon yn erbyn y meddwl gwyddonol prif-lif. Mae '*Creation Science*', er enghraifft, yn honni bod gwyddonwyr wedi anwybyddu neu wedi camddechongli tystiolaeth sy'n cadarnhau bod Duw wedi creu'r bydysawd dim ond ychydig filoedd o flynyddoedd yn ôl. Yn y cyfamser, mae'r prif grwpiau crefyddol

Seciwlareiddio: Dulliau ac Agweddau

yn derbyn yn llwyr ddarganfyddiadau gwyddonol, gan gymryd y safbwynt bod gwyddoniaeth a chrefydd yn cynnig safbwyntiau cyflenwol ar ddeall realaeth. Gall theori esblygiad ynddi ei hun fod yn ganolog i rai credoau crefyddol.

Yn fwy arwyddocaol nag unrhyw anghydnawsedd rhwng athroniaeth grefyddol neilltuol a gwyddoniaeth yw'r symudiad yn y safbwynt sylfaenol ar y byd a ddaw yn sgil gwyddoniaeth. Fel y nodwyd gan y cymdeithasegwr Max Weber yn y flwyddyn 1918:

Gall rywun, mewn egwyddor, feistrolï popeth trwy gyfrifo. Golyga hyn fod y byd yn ddadrithiedig. Nid oes bellach angen ar rywun i gael atebion i ddulliau hudol er mwyn gallu meistrolï neu ymbil ar ysbrydion . . . mae dulliau technegol a chyfrifo yn gwneud y gwaith.

One can, in principle, master all things by calculation. This means that the world is disenchanting. One need no longer have recourse to magical means in order to master or implore the spirits . . . Technical means and calculations perform the service.
(Weber 1918/1948, t. 129)

Mae diwydiannaeth a chyfalafiaeth wedi creu cymdeithasau cymhleth a biwrocraidaidd iawn, lle caiff cymhellion crefyddol eu hymylu oddi wrth wneud penderfyniadau. Caiff cred grefyddol ei 'gwahaniaethu' oddi wrth gymdeithas a dod yn ymylol (Wilson, 1966).

Y broblem yn y fan hon yw bod ymyleiddiaeth yn golygu llunio barn am y lle y dylai'r canol fod. Dim ond oherwydd bod awdurdod y sefydliadau crefyddol wedi lleihau, nid yw hynny'n golygu na all crefydd barhau i gael dylanwad trwy'r unigolion sydd o hyd yn meddu ar gredoau crefyddol. Yn yr UDA, er enghraifft, mae gwahaniad swyddogol

rhwng yr eglwys a'r wladwriaeth, eto mae gwleidyddion a ffigurau cyhoeddus yn aml yn gwneud datganiadau ynghylch eu ffydd. Mae'n bosib edrych ar wahaniaethyddiaeth fel cysyniad niwtral (Martin, 1978): er enghraifft, fe wêl rhai Cristnogion y rôl swyddogol sy'n cael ei rhoi i Gristnogaeth yn y Deyrnas Unedig fel cyfeddiant o grefydd sy'n tynnu oddi wrth bwrpas creiddiol y grefydd.

Dylid nodi bod gweithwyr proffesiynol ym myd crefydd yn dal i gael eu cydnabod ym Mhrydain fel rhai sy'n gwasanaethu rôl neilltuol ar adegau o straen neu drawma. Yn neilltuol, mae'r GIG yn cyflogi caplaniaid sydd yn cynnig gwasanaeth o ofal ysbrydol i bob claf, eu gofalwyr, cyfeillion a theulu ynghyd â staff y GIG. Mae gwaith y caplaniaid hefyd yn galluogi unigolion a grwpiau mewn sefyllfa o ofal iechyd i ymateb i anghenion ysbrydol ac emosiynol ac i brofiadau o fywyd a marwolaeth, afiechyd ac anafiadau' (gwelwch wefan gyrfaoedd y GIG – NHS Careers). Pe byddai pobl – neu rai pobl, o leiaf – yn teimlo 'angen ysbrydol', a fyddai hynny efallai'n tansellio'r honiad bod y gymdeithas ym Mhrydain bellach yn un seciwlar?

Plwraliaeth

Am ganrifoedd lawer roedd cred grefyddol yn y Gorllewin yn cael ei blismona gan yr awdurdodau. Roedd yr arferion crefyddol a oedd yn ymdebygu i 'wrachwriaeth' yn cael eu gwahardd; roedd y rhai oedd yn anghytuno â dysgeidiaeth yr eglwys yn cael eu hystyried yn 'hereticiaid' neu 'gablwyr' yr oedd gofyn eu hatal a'u cosbi; arhosodd safle'r Iddewon yn ansicr. Roedd trefn hierarchaidd yn y gymdeithas, ac roedd llywodraethwyr yn ystyried eu statws fel pe byddai'n deillio o ewyllys Dduw; roedd hi felly yn ddyletswydd yn ogystal â

Seciwlareiddio: Dulliau ac Agweddau

mater o hunan-ddiddordeb cyffredinol i orfodi cred grefyddol gywir.

Sut bynnag, fe ddaeth gorfodi cydymffurfiaeth yn fwy anodd o'r unfed ganrif ar bymtheg ymlaen. Nid rhaniad rhwng Cristnogion Pabyddol a Phrotestannaidd yn unig oedd canlyniad y Diwygiad, roedd y Protestaniaid eu hunain yn dadlau ynghylch y gwir ddehongliad o'r Beibl, gyda'r canlyniad bod amrywiaeth o eglwysi a safbwyntiau wedi eu sefydlu'n bodoli. Yn y flwyddyn 1689, pasiodd Senedd Lloegr Ddeddf Goddefiad. Rhoddodd y ddeddf ryddid i addoli i'r Protestaniaid Ymneilltuol neu Anghydfurfiol, oedd â gwrthwynebiadau crefyddol i Eglwys Loegr. Ni roddwyd y rhyddid crefyddol hwn, fodd bynnag i Babyddion, nac i Undodwyr (oedd yn credu mewn ffurf o Gristnogaeth oedd yn ymwrthod ag athroniaeth y Drindod). Roedd gwahaniaethiad crefyddol swyddogol yn parhau hefyd, ar ffurf Deddfau Prawf a oedd yn cyfyngu ar ymglymiad y rhai oedd ddim yn Anglicaniaid mewn bywyd cyhoeddus. Cafodd y rhan fwyaf o'r rhwystrau hyn eu diddymu yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg, er ni chodwyd y gwaharddiad i etifedd y goron ym Mhrydain briodi â Phabydd tan y flwyddyn 2013.

Gellir gweld y modd y cafodd y blwraliaeth grefyddol hon ei derbyn yn raddol fel arwydd o seciwlariaeth: mae gan y wladwriaeth lai o ran yn y broses o orfodi neu hybu unffurfiaeth grefyddol oherwydd bod crefydd yn llai pwysig o lawer mewn cymdeithas wahaniaethol. Yn lle hynny, caiff cymdeithas ei dal ynghyd gan rwydwaith o fiwrocratiaeth, cyfraith a chyfryngau torfol. Daeth crefydd yn rhywbeth sydd wedi ei 'breifateiddio', yn y modd bod unigolyn yn gallu dewis o ystod o opsiynau, ac mae hyn ei hun yn arwydd o wendid cynyddol crefydd (Wilson, 1966).

Fel gyda gwahaniaethiad, serch hynny, mae'n bosib i blwraliaeth gael ei chofleidio'n gadarnhaol hefyd gan gredinwyr crefyddol fel rhywbeth da, yn hytrach na chael ei weld fel arwydd o awdurdod crefyddol sydd yn dirywio. Mae rhai cymdeithasegwyr hefyd wedi dadlau bod plwraliaeth grefyddol, mewn ffaith, yn creu 'marchnad rydd' mwy bywiog mewn crefydd (Finke & Stark, 2005), sydd yn neilltuol wedi bod o fantais i Gristnogaeth yn yr UDA.

Ers diwedd yr ugeinfed ganrif, aeth plwraliaeth yn y Deyrnas Unedig y tu draw i godi gwaharddiadau at basio deddfwriaeth gadarnhaol er budd y lleiafrifoedd crefyddol. Yr enghraifft orau efallai yw'r ddeddf a basiwyd yn 1976, y *Motor-Cycle Crash Helmets (Religious Exemptions) Act*, sy'n datgan bod Sikhiaid sy'n gwisgo twrbanau yn cael eu heithrio o'r angen cyffredinol i wisgo helmed wrth reidio beic modur. Mae gan y wladwriaeth hefyd ddiddordeb parhaus mewn atal anhrefn; o'r herwydd yn y flwyddyn 2006 fe ddaeth yn anghyfreithlon yng Nghymru a Lloegr i annog casineb yn erbyn rhywun ar sail eu crefydd. Awgryma hyn bod y gymdeithas ym Mhrydain yn adnabod yr angen parhaus i 'reoli' crefydd, yn union fel y mae hi wedi rheoli cydberthynas hiliol.

Yn berthnasol i hyn, fe welir bod addysg am gred ac ymarfer crefyddol hefyd yn gynyddol ddymunol mewn galwedigaethau megis yr heddlu a gwaith cymdeithasol, er mwyn delio â phoblogaeth sy'n amrywiol grefyddol.

Bydolrwydd

Agwedd arall ar seciwlariaeth yw honno a ddisgrifir fel 'bydolrwydd cynyddol', wrth i grefyddau addasu i ysbryd yr oes. Mae eglwysi a chrefyddau amgen yn cynnig ymgodiad emosiynol yn hytrach na'r cyfle

Seciwlareiddio: Dulliau ac Agweddau

i aros yn yr unfan yn meddwl am ein pechodau ein hunain (Norman, 2002); mae ffordd o fyw pobl grefyddol yn gynyddol anwahaniaethadwy oddi wrth ffordd o fyw anghredinwyr; bydd grwpiau crefyddol yn datblygu'n sefydliadau a weithredir ar egwyddorion o hunan-ddiddordeb, gyda'r canlyniad bod sgandalau neu gyfaddawdau moesol yn tanseilio'u hygredd.

Sut bynnag, i gyferbynnu 'bydolrwydd' a 'crefydd' eto fyth yw beirniadu ystyr a phwrpas crefydd. Bu gan grefydd ffocws cryf o'r byd hwn ac o'r ymarferol; mewn rhai rhannau o'r byd, bydd pobl yn ystyried yr hyn a gedwir gan grefydd fel cyfnewidiadau â phwerau uwch lle mai'r unig beth deniadol yw addewid o lwc dda a ffyniant.

Yn achos rhai pobl grefyddol, mae'r ffaith bod eglwysi'n fodlon cynnal priodasau i gyplau hoyw yn cael ei ystyried fel rhoi mewn i werthoedd modern, seciwlar, o gofio bod y Beibl yn anghytuno â chyfunrywioldeb a diffiniad Cristnogol o briodas fel uniad rhwng un dyn ac un ddynes. Mae Cristnogion sydd yn gefnogol i briodas hoyw, er hynny, yn gwrthod y cyhuddiad o gyfaddawd: yn hytrach, maen nhw'n credu bod gwadu'r hawl i gyplau hoyw briodi fel trin yn rhan o'r boblogaeth yn anghyfartal ac yn annheg, a bod hyn yn wrth-Gristnogol.

Casgliad

Ymddengys bod y 'ddadl ar seciwlariaeth' yn ddi-ben-draw. Gall gwlad feddu ar grefydd wladwriaethol; ond yng nghydestun gwahaniaethiad, gall gwir safle'r grefydd honno fod yn ddim mwy na hanesyddol ac addurniadol. Ar y llaw arall, gall crefydd 'ar yr ymylon' barhau i fod yn ddylanwadol trwy ei hymlynwyr, ac yn wir gall credinwyr groesawu datgysylltiad oddi wrth y wladwriaeth. Gellir cyferbynnu crefydd â bydolrwydd sydd ar gynnydd, ond mae hynny yn feirniadaeth ar 'wir' grefydd. Gellir edrych ar blwraliaeth naill ai fel arwydd o ddirywiad awdurdod neu fel bywiogrwydd.

Fe ddechreuodd yr erthygl hon gydag archfarchnad yn nhref Bournemouth, a fu unwaith yn eglwys - lle cynt yr oedd safle cysegredig mae yn awr wedi ei drosglwyddo i weithgaredd seciwlar. Tra bo'r adeilad yn ddelwedd drawiadol, rhaid i ni hefyd feddwl am y staff a'r cwsmeriaid sydd yn awr yn gweithio a siopa yn y lle. A oes ganddyn nhw greddoau a/neu 'anghenion' ysbrydol? I ba raddau y byddem yn canfod gwahaniaeth cred yn eu plith? A yw crefydd yn dylanwadu mewn unrhyw fodd ar benderfyniadau eu bywyd? A sut y maen nhw'n perthnasu â'r ddelweddaeth grefyddol weddilliol sy'n parhau'n weledol yn eu harchfarchnad?

Cysylltiadau

<http://hrr.hartsem.edu/ency/secularization.htm> ('Secularization', from the *Encyclopedia of Religion and Society*, ed. William H. Swatos, Jr.)

<http://www.secularismandnonreligion.org/> (*Secularism and Nonreligion* journal)

<http://www.oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780199766567/obo-9780199766567-0078.xml> (Simon Coleman and Abby Day, 'Secularization', at *Oxford Bibliographies*)

Pwyntiau trafod

1. Sut y byddech chi'n gwahaniaethu rhwng y cysyniadau sydd ynghlwm wrth seciwlareiddiad a seciwlareiddiaeth?
2. Ym mha ffordd y mae cymdeithas ym Mhrydain wedi dod yn 'fwy seciwlar' yn ystod y can mlynedd ddiwethaf?
3. Sut gellir perthnasu plwraliaeth â seciwlareiddiaeth?
4. Tybed sut y byddai cwsmeriaid a staff (a) crefyddol ac (b) anghrefyddol yn ymateb i ddelweddaeth grefyddol weddilliol sydd yn parhau'n weledol mewn archfarchnad sydd wedi cael ei chreu o hen adeilad eglwys?

Cyfeiriadau

Bruce, S. (2011). *Secularization: In defence of an unfashionable theory*. Oxford: Oxford University Press.

Dawkins, R. (2006). *The God delusion*. London: Transworld.

Finke, R., & Stark, R. (2005). *The churched of America, 1776-2005: Winners and losers in our religious economy*. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press.

Martin, D. (1978). *A General Theory of Secularization*. Oxford: Blackwell.

Norman, E. (2002). *Secularisation*. London: Continuum.

Weber, M. (1918/1948). Science as a vocation. In *From Max Weber: Essays in sociology*. Routledge: London.

Wilson, B. (1966). *Religion in secular society: A sociological comment*. London: C.A. Watts.

Mae gan Richard Bartholomew radd PhD mewn Astudiaethau Crefyddol. Cynnwys ei gyhoeddiadau gyfraniadau i'r gyfrol *30-Second religion* (ed. Russell Re Manning, New York: Metro Books, 2011) a gellir gweld ei flog ar grefydd a materion cyfoes ar: <http://barthsnotes.com>.

Myfyrdod Seciwlwr a Chrefyddol Phra Nicholas Thanissaro

Mae'r erthygl yn disgrifio myfyrdod yn ei gyd-destun seciwlwr gan dynnu ar ymchwil meddygol, ac yn ei gyd-destun crefyddol yn tynnu ar gyfweiliadau â glaslanciau o blith Bwdhyddion Prydeinig. Yn gynwysedig mae ymarfer myfyrdod enghreifftiol, a thrafodir pwysigrwydd myfyrdod mewn cymdeithas ôl-seciwlwr.

Cyswllt manyleb: CBAC RS1/2 ER: Cyflwyniad i Grefyddau'r Dwyrain (UG), 4. Rhai arferion canolog (myfyrdod).

Cyflwyniad

Disgyblaeth ymenyddol yw myfyrdod sy'n helpu ymarferwyr i ddiosg eu meddwl ymatblyg, myfyriol cyffredin fel bo syniad dyfnach o ymwybyddiaeth, mewnwelediad ac ymlaciad yn gallu ymddangos. Mae gwreiddiau myfyrdod yn rhan o hen hanes sawl crefydd - sut bynnag caiff ei ymarfer mewn cyd-destunau seciwlwr ar gyfer hunan ddatblygiad ac iachâd. Yn yr erthygl fer hon ceisir cysoni'r ddwy agwedd.

Y cofnod ysgrifenedig cyntaf o fyfyrdod yw'r *Vigyana Bhairava Tantra* Hindŵaidd, sy'n 5,000 mlwydd oed, ac sy'n disgrifio mewn cerddi barddonol 112 o dechnegau myfyrdod er mwyn sylweddoli gwir hunaniaeth yr unigolyn. Yn fwy diweddar, yn 500 CC, fe ildiodd Siddhartha Gautama fywyd breintiedig er mwyn dilyn gwybodaeth ysbrydol trwy fyfyrdod, a dod yn Fwdha. Fe addysgodd fyfyrdod crynodiad ac ystyriol er mwyn cynorthwyo eraill i gyflawni doethineb ac

annog pobl i ymestyn cariad a thosturi tuag at holl greaduriaid byw. Yn dilyn hynny, ledled Asia, cynyddodd ymarferion myfyrdod wedi eu saernïo i gwrdd ag anghenion systemau cred wahanol - yn cynnwys yoga Hindŵaidd, gweledigaeth Bwdhaeth Tibetaid a chelfyddydau milwrol Tsieineaidd. Yn y Gorllewin, ymddangosodd myfyrdod yn y crefyddau Abrahamaidd, ac yn fwy diweddar fe ddatblygodd gymwysïadau seciwlwr (MBCT, MBSR ac ACT) ac yn y cyfnod presennol caiff ei ymarfer yn rheolaidd mewn ysbytai ar gyfer iacháu iselder ysbryd (MDD) a straen.

Mae myfyrdod yn aml wedi cael ei gymysgu ar gam â hypnosis a dwys ymlaciad. Er bod y tri yn gwneud defnydd o ymlaciad arweiniol neu fewnwelediad, mae ffocws y sylw'n wahanol ym mhob achos. Yn gyffredinol, y ffocws i fyfyrdod yw pwynt *oddi mewn* i'r corff (e.e. pwll y galon (*solar plexus*), neu'r ffoenau), ond yn achos hypnosis

Myfyrdod Seciwlar a Chrefyddol

mae'r ffocws *oddi allan* i'r corff (peth fel oriawr, neu fan ar y wal). Gyda dwys ymlaciad, efallai nad oes ffocws o gwbl - dim ond sylw'r meddwl efallai'n cael ei wrthdynnu gan ddelwedd feddyliol ddymunol, fel golygfa ddymunol ar draeth. Mae hypnosis hefyd fel arfer i fod i roi canlyniad mewn diweddglo therapiwtaidd neilltuol fel colli pwysau, tra bo myfyrdod yn amcanu i gynnig deilliant cyffredinol ar gyfer ansawdd y meddwl.

Myfyrdod fel ymarfer seciwlar

Mae'r rhai sydd â diddordeb mewn myfyrdod fel ymarfer seciwlar yn aml yn cael eu denu ato gan ei fanteision corfforol. Yn aml, maen nhw'n gobeithio adfer eu hunain o stad o iselder ysbryd, straen neu arbed dychweliad trawiadau ar y galon, neu er mwyn bod yn gryfach yn feddyliol wrth wynebu'r troeon anochel yn eu bywydau bob dydd. Hyd yn oed yn nhermau ffisioleg ymenyddol mae myfyrdod wedi ymddangos fel rhywbeth sy'n meithrin effeithiau manteisiol. Dangosodd myfyrdod ei fod yn gallu cynhyrchu tonfeddi alffa neu theta yn yr ymennydd (Lagopoulos et al. 2009). Fe gysylltodd Andrew Newberg et al. (2010) fyfyrdod â gweithgaredd cynyddol yng nghortecs cyn-dalcennol chwith yr ymennydd - ardal sy'n gysylltiedig â chanolbwytio, cynllunio a theimladau positif. Canfu Lazar et al. (2005) bod myfyrdod nid yn unig yn cynyddu'r gweithgaredd yng nghortecs cyn-dalcennol chwith yr ymennydd ond hefyd yn cynyddu *trwch* y cortecs cyn-dalcennol chwith a'r dde - sy'n awgrymu y gall myfyrdod arafu'r broses o deneuo yn y cortecs a ddigwydd wrth i rywun heneiddio. Canfu Bradley Peterson et al. (2009) bod teneuo yn y cortecs yn gysylltiedig ag iselder ysbryd, ac y gallai myfyrdod gynnig rhywbeth amgen i osgoi

neu iacháu iselder ysbryd, sydd fel arfer yn cael ei drin trwy hyfforddiant, seicotherapi a meddyginiaeth. Mae tystiolaeth sganiau fMRI o Brifysgol Wisconsin Madison (Lutz et al. 2008) yn dangos y gall y rhai sy'n ymarfer myfyrdod hirdymor ar gariad a thrugaredd, *ailweirio* cylchredau eu hymennydd o ddifrif er mwyn gwella ardaloedd o'r ymennydd sy'n datgelu teimladau ac emosiynau. Canfu Levenson et al. (2012) bod myfyrdod yn dofi'r amygdala - y rhan gyntefig o'r ymennydd sy'n gyfrifol am yr ymateb ymgilio neu ymladd - yn fyr, bod y sawl sy'n myfyrio ddim mor fregus fel eu bod yn ymateb mewn panig wrth glywed sŵn sydyn. Ym Mhrydain, ar bwys ymchwil arloesol ym Mhrifysgolion Bangor a Rhydychen, mabwysiadodd y Gwasanaeth Iechyd Gwladol yr MBCT fel therapi amgen i drin iselder ysbryd, ond ag ymatebion cymysg (gwelwch Leader, 2008).

Myfyrdod fel rhan o grefydd

Ar gyfer y rhai hynny sydd ar gwest mwy ysbrydol, gall y manteision mae pobl yn chwilio amdany'n nhw mewn myfyrdod yn aml gynnwys hunansylweddoliad, ystyr, tosturi a gofalaeth mewn bywyd, cyflyrau uwch o ymwybyddiaeth, a mwy o greadigedd. Lle mae myfyrdod yn dod yn rhan o grefydd, mae ganddo le neilltuol o bwysig mewn Bwdhaeth.

Yn ôl y Bwdhydd Sangiti Sutta (D.iii.219) cydnabyddir tair lefel o wybodaeth:

- dysgu ar y cof
[*cintāmayapaññā*]
- dysgu trwy ymarferoldeb
[*sutamayapaññā*]
- dysgu mewnweledol
[*bhāvanāmayapaññā*]

Myfyrdod Seciwlar a Chrefyddol

Mae gan fyfyrdod le canolog mewn Bwdhaeth oherwydd credir mai dyna'r ffordd y bu modd i'r Bwdha ei hun feddu ar oleuedigaeth, gan fynd rhagddo i sefydlu crefydd newydd ar y mewnwelediadau hyn. Priodolir y profiad a gafodd y Bwdha o oleuedigaeth i'r trydydd categori. Mae'r cyfryw brofiadau, sy'n aml yn cael eu hadnabod ar lafar fel profiadau 'Aha', yn cael eu hadnabod trwy bedair nodwedd: sydynrwydd y digwyddiad (mae'r profiad yn ddi-oed ac yn peri syndod), hwylustod (caiff y datrysiad ei brosesu heb anhawster), effaith cadarnhaol (mae'r mewnwelediadau yn foddhaus), a'r teimlad o fod yn iawn (ar ôl mewnwelediad, bydd datrysyr problem yn barnu'r datrysiad fel bod yn wir ac mae ganddyn nhw hyder yn y farn hon) (Topolinski & Reber, 2010).

Hyd yn oed yn y sefydliadau academaidd mwyaf eu bri, dim ond y ddau fath cyntaf o ddysgu sy'n cael eu cynnig fel arfer – theori a phrofiad – yn ymwneud yn bennaf â sgiliau galwedigaethol neu ffeithiau a ffigyrau sy'n ymwneud â'r byd o'n cwmpas. Sut bynnag, cyfyngir hunan-wybodaeth a'r gallu i drosgynnu gwendid oddi mewn i'r hunan i'r trydydd categori o ddysg, sy'n gofyn am rydd-feddl o bob ystyriaeth – oherwydd fe ddywedir bod mewnwelediad yn codi o leoliad oddi mewn, tu draw i gyrraedd y meddwl dadansoddol, ac sy'n golygu bod angen i'r meddwl fod yn rhydd o bob ystyriaeth cyn y gellir ymgyrraedd at hwn. Gan nad yw meddyliau'n mynd ymaith ar eu pen eu hunain, myfyrdod yw'r unig ffordd trwy'r hwn y gall y trydydd math pwysig hwn o ddysgu ddigwydd. Trwy ymarfer myfyrdod, bydd Bwdhyddion yn teimlo eu bod yn dilyn ôl-troed y Bwdha a'r profiad o oleuedigaeth a gafodd, ac o ganlyniad

yn dod i mewn i lif traddodiad byw o wybodaeth sydd wedi ei throsglwyddo'n barhaus dros gyfnod o 2,600 mlynedd.

Pan fydd Bwdhyddion yn datgan bod myfyrdod yn fodd o hunan-welliant, fe fyddan nhw'n aml yn cyfeirio at y lefel o fyfyrdod sy'n adnabyddus fel 'myfyrdod ar gyfer tawelwch' [*samatha-bhāvanā*] pryd y bydd modd tawelu natur aflonydd y meddwl anhyfforddedig a'i ddwyn ymlaen i ffocws clir trwy oresgyn pump o ddylanwadau ansefydlog yn y meddwl sy'n cael eu galw'n 'rhwystrau': synnwyr-ddymuniad, casineb, cysgadurwydd, difeddylrwydd ac amheuaeth. Beth bynnag yw'r dull o fyfyrdod, y dasg gychwynnol i'r un sy'n myfyrio yw rhyddhau'r meddwl o ddylanwad y pum rhwystr hyn.

Ar ôl setlo'r meddwl a'i gael i ganolbwyntio ar un peth, gall yr un sy'n myfyrio obeithio defnyddio myfyrdod fel dull o hunan-drosgynoldeb. Yn yr achos hwn, bydd y rhai sy'n myfyrio yn cyfeirio'n aml at y lefel o fyfyrdod sy'n cael ei alw'n 'fyfyrdod ar gyfer mewnwelediad' [*vipassanā-bhāvanā*]. Mewn Bwdhaeth, disgwylir i fyfyrdod fod yn fodd o drosgynoli'r agweddau anfoddhaol hyn o'n natur ddynol - ansefydlogrwydd [*aniccā*], dioddefaint [*dukkha*] (fe fyddwch eisoes yn gyfarwydd â'r ffurf hon yn eich astudiaethau ar y Pedwar Gwirionedd Nobl), ac anhunanol [*anattā*]. Hyd yn oed oddi mewn i Fwdhaeth, mae dadl sy'n parhau ynghylch y cwestiwn enigmatig o beth sy'n weddill ohonoch eich hunan unwaith y byddwch wedi trosgynoli eich hun. Wedi dweud hynny, mae peth cytuno eich bod wir yn trosgynoli'r amhureddau yn y meddwl a fyddai'n eich denu'n ôl i ailenedigaeth yn y dyfodol, a thrwy hynny yn ennill y cyfle i ddyfod i mewn i Nirvana.

Myfyrdod Seciwlar a Chrefyddol

Fel rhan o brosiect sy'n parhau gyda phobl ifanc yn y D.U. fe holodd yr awdur presennol laslanciau Bwdhaidd ynghylch myfyrdod a'r rôl yr oedd myfyrdod yn ei chwarae yn eu crefydd. Trafodwyd myfyrdod fel ymarfer, ond hefyd fel stad o feddwl. Lle y cyfeiriwyd at fyfyrdod fel ymarfer (yn bennaf gan y rhai hynny oedd yn Fwdhyddion â threftadaeth Asiaidd) roedden nhw'n debygol o ymarfer myfyrdod trwy eistedd yn ffurfiol er mwyn datblygu tawelwch a chanolbwyntio'r meddwl, a'i ryddhau o anfuddioldeb, gyda myfyrdod ar yr anadl a haelioni cariadlawn a myfyrdod wrth gerdded yn cael eu crybwyll fel enghreifftiau cyffredinol. Fe eglurodd Bwdhyddion bod myfyrdod yn esgor ar dawelwch meddwl; yn dod â nhw'n nes at Nirvana neu oleuedigaeth; yn caniatáu iddyn nhw fod yn un â nhw'u hunain; yn rhoi iddyn nhw hunanhyder yn wyneb pwysau gan gyfoedion; yn dyrchafu'r trothwy poen, hunanreolaeth ac yn rhoi rhagolwg mwy positif ar fywyd; a bod y tawelwch yn eu helpu i ddatrys problemau. Cytunodd y mwyafrif bod y manteision hyn yn rhan bwysig o fod yn Fwdhydd. Yng ngeiriau Maya, geneth Fwdhaidd, 15 mlwydd oed, o Sri Lanka:

Fe fydda i yn myfyrio . . .
Roeddwn i'n arfer myfyrio am
chwech o'r gloch y bore. Fe
fyddwn i'n deffro ac eistedd yn fy
ystafell ac yn myfyrio - ac fe
fyddai'n fy nghael yn barod am y
diwrnod o'm blaen. Mae'n rhoi
straen arnoch o ddifrif, fel yn
ystod fy arholiadau, pan oedd yn
adeg fy 'mocks' (TGAU) - chwech
o'r gloch, codi, myfyrio am *bum*
munud, ac rydych yn *barod* am y
diwrnod. Yn llythrennol, os ydw i'n
anghofio coffi, dyna sy'n eich
adfywio chi!

Nid oedd yr un o'r glaslanciau'n meddwl mai myfyrdod oedd yr *unig* beth pwysig i Fwdhyddion, ond roedden nhw'n dweud ei fod yn ffordd o fyw a ddylai hefyd gynnwys siantio, bod yn garedig, a chadw at y Preceptau. Lle'r oedd myfyrdod yn cael ei ystyried fel stad o feddwl (yn bennaf gan Fwdhyddion Caucasiaidd) roedd y manteision a grybwyllwyd yn cynnwys: *gweld* eich hunan heb duedd, camu'n ôl o fywyd, canolbwyntio, meddu ar bersbectif mwy aeddfed, bod yn fwy effro, newid eich hun i fod yn well person i fod yn ei gwmni, ceisio bod yn berson gwell - dod yn berson tawelach ac yn gwireddu pethau newydd.

Natur myfyrdod

Mae cael dealltwriaeth o fyfyrdod mewn theori yn debyg i geisio dychmygu sut mae bwyd yn blasu trwy edrych ar y lluniau sydd i'w gweld mewn llyfrau rysâit. Er mwyn ceisio cael persbectif rhywun sydd ar y tu mewn i *un* ffurf o fyfyrdod, efallai yr hoffech chi neilltuo 20 munud er mwyn dilyn y cyfarwyddiadau yn y blwch islaw. Ar ôl i chi roi cynnig ar yr ymarfer hwn, byddwch yn dechrau gwerthfawrogi nad gwaith un diwrnod yw meistrolï myfyrdod. Mae'r rhai sy'n myfyrio o ddifrif yn ymarfer am o leiaf 20 munud bob dydd, neu'n mynd i ffwrdd ar enciliadau myfyrdod dros benwythnos neu dros wythnos gyfan o bryd i'w gilydd i feistrolï eu hymarfer.

Casgliad

Dadleua Cymdeithasegwyr bod cymdeithas yn Ewrop yn dod yn 'ôl-seciwlar' - a bod ailymddangosiad o grefydd mewn bywyd cyhoeddus - er bod crefydd yn aml yn gorfod dilyn rheolau seciwlaariaeth. Myfyrdod yw un enghraifft o'r ysbrydolrwydd ôl-sefydliad sy'n

Myfyrdod Seciwlar a Chrefyddol

ymddangos yn cael ei dderbyn yn fwyfwy el rhan o'r 'dadreoli' ar syniadau crefyddol - gwahoddiad i weithio gyda'r hunan mewn meddwl, corff ac ysbryd

mewn ffordd a all fod yn elfen o bwysigrwydd cynyddol o'r grefydd a fydd yn cael ei byw gan genedlaethau i ddod (Utraiainen et al. 2012, t. 189).

Hunan-arbrawf ugain munud mewn myfyrdod

Cyn cychwyn y myfyrdod o ddifrif, rhowch brawf ar eich gallu i ddelweddu trwy ddechymygu llun o'r haul. Nodwch beth yw lliw eich llun. Fe ddylech yn awr ddeall y gwahaniaeth rhwng gweld gyda'ch llygaid a 'gweld' gyda llygad y meddwl. Gyda'ch meddwl, ynghyd â'ch llygaid, fe allwch chi weld lluniau a lliwiau. Dyma'r sgil sylfaenol a ddefnyddir wrth fyfyrto trwy ddelweddu.

Wedi deall natur delweddu, mabwysiadwch safle sefydlog a chyfforddus i chi eich hun - gan eistedd â'ch coesau'n groes ar glustog neu, os ar gadair, eisteddwch â'ch traed yn wastad ar y llawr – fel eich bod yn teimlo y gallech chi eistedd am yr 20 munud llawn heb i'ch corff fod dan straen (nid yw gorwedd i lawr yn opsiwn a awgrymir). Cadwch gloc wrth law, neu gosodwch amserydd cyfri'n ôl sy'n dirgrynu ar gyfer ugain munud ar eich ffôn symudol. Fe ddylai eich dwylo orwedd y naill dros y llall, gyda'r cledrau yn pwyntio ar i fyny ar eich arffed. Gwnewch yn siŵr fod eich cefn yn ddigon syth ond heb fod yn hollol anhyblyg - oherwydd bod hyn yn helpu i gynnal bywiogrwydd wrth fyfyrto. Cyn cychwyn ar y myfyrdod o ddifrif, darllenwch y cyfarwyddiadau yn y paragraff canlynol trwedd i'r diwedd er mwyn i chi fod yn gyfarwydd â'r dilyniant a'r amseru.

Pan fyddwch yn barod, caewch eich llygaid yn araf. Cymerwch ddwy ne u dair anadl ddofn. Ar gyfer munudau

cyntaf yr ymarfer, sganiwch yn feddyliol i lawr ar hyd eich corff o'ch corun i'ch sawdl, gan ymlacio pob cyhyr wrth i chi symud ymlaen. Treuliwch ychydig funudau ymhellach yn gwacáu eich meddwl o bryderon a gofidiau. Am weddill y sesiwn, delweddwch yr un llun o'r haul a welsoch rai munudau'n ôl, ond y tro hwn fel pe byddech yn ei weld oddi mewn i bwll eich calon (*solar plexus*). Er mwyn lleihau unrhyw feddyliau all dorri ar draws eich meddwl ail-adroddwch fantra tebyg i 'gloywach a gloywach, cliriach a chliriach' fel pe byddech yn clywed ei sŵn yn dod o ganol yr haul dychmygol. Dewch â'ch sylw yn ôl i bwll eich calon bob tro y mae'n crwydro. Ar y dechrau, fe fydd y meddwl yn crwydro'n aml. Mae'r meddwl sydd heb ei hyfforddi fel ci bach heb ei ddofi, sydd angen ei ddwyn yn ôl dro ar ôl tro a'i orchymyn i 'aros'. Sut bynnag, trwy ddyfalbarhad, bydd y canolbwyntio'n cael ei hyfforddi i oedi gyda gwrthrych y myfyrdod. Yn olaf, ar ddiwedd cyfnod y myfyrdod, pan fyddwch yn sylwi bod 20 munud wedi mynd heibio, dewch â'r ymarfer i ben gan bwyll, ac agorwch eich llygaid. Myfyriwch ar yr hyn yr oeddech yn gallu ei weld yn eich myfyrdod, yn enwedig y newidiadau a ddigwyddodd yn y ddelwedd a ddarluniwyd, a'r teimlad a fu'n rhan o'ch profiad mewnol. Gallwch drafod sut y gall profiad o ansawdd cyffelyb fod o gymorth i'r: (a) Bwdhydd; neu (b) unigolyn dan straen.

Myfyrdod Seciwlar a Chrefyddol

Fel arall mae cyswllt MP3, 17 munud o hyd, yn rhad ac am ddim (a hawlfraint), y gellir ei lwytho i lawr a'i chwarae, ar gael ar y wefan:

http://ordinationthai.org/en/media/audio/meditation/Meditation_Leading_2.MP3

Nodwch bod y rychwant sylw yn cynyddu gydag oedran. Gellir cyfrifo

syniad bras am yr hyd priodol a dreulir mewn sesiwn myfyrdod gyda'r llygaid ynghau, ac yn eistedd yn llonydd, trwy ddefnyddio'r wireb, 'cynifer o funudau i gyfateb â'ch oedran mewn blynyddoedd' (e.e. uchafswm o 17 munud ar gyfer y rhai sy'n 17 mlwydd oed).

Geirfa

ACT - Acceptance and Commitment Therapy - Therapi Derbyn ac Ymrwymo.

fMRI - Functional Magnetic Resonance Imaging - Delweddu Cyseinedd Magnetig Swyddogaethol; techneg ar gyfer mesur gweithgarwch yr ymennydd yn ôl llif y gwaed.

MBCT - Mindfulness-Based Cognitive Therapy - Therapi Gwybyddol wedi'i Seilio ar Ymwybyddiaeth Ofalgar .

MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction - Lleihau Straen wedi'i Seilio ar Ymwybyddiaeth Ofalgar .

MDD - Major Depression Disorder - Anhwylddeb Iselder o Bwys.

Pwll y galon - Solar plexus – pwynt yng nghanol y diaffram, lled dau fys uwchben y bogail.

Pwyntiau trafod

1. Sut mae canolbwyntio mewn myfyrdod yn wahanol i'r canolbwyntio sydd ynghlwm wrth gêm fideo?
2. A yw hi'n gywir dweud bod myfyrdod yn ffordd o ddianc rhag realaethau bywyd? Cyfiawnhewch eich ateb.
3. Sut y gall yr ysgogiad i fyfyrion a wneir gan bobl iach fod yn debyg neu'n wahanol i'r rhai sy'n myfyrio fel rhan o therapi?
4. Beth yw rôl myfyrdod oddi mewn i Fwdhaeth?
5. Mae'r 'Hunan' yn derm heriol mewn Bwdhaeth. Beth tybed fyddai rôl myfyrdod yn achos y Bwdhydd mewn (a) gwella'r hunan; (b) hunan-drosgynoldeb?

Cyfeiriadau

- Lagopoulos, Jim, et al. (2009). Increased Theta and Alpha EEG activity during nondirective meditation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(11), 1187-1192.
- Lazar, Sara W., et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893-1897.
- Leader, Darian. (2008). A quick fix for the soul. *The Guardian* (Tuesday 9 September 2008).
- Levenson, Robert W., Ekman, Paul, & Ricard, Matthieu (2012). Meditation and the startle response: A case study. *Emotion*, 12(3), 650-658.
- Lutz, Antoine, et al. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise, *PLoS ONE* 3(3), e1897.
- Newberg, Andrew B., et al. (2010). Cerebral blood flow differences between long-term meditators and non-meditators. *Consciousness and Cognition*, 19(4), 899-905.
- Peterson, Bradley S., et al. (2009). Cortical thinning in persons at increased familial risk for major depression, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(15), 6273-6278.
- Topolinski, S., & Reber, R. (2010). Gaining insight into the 'Aha' experience. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 402-405.
- Utraiainen, Terhi; Hovi, Tuija, & Broo, Måns. (2012). Combining choice and destiny: Identity and agency within post-secular well-being practices. In *Post-Secular Society* (pp. 187-216). Eds. P. Nynäs, M. Lassander & T. Utraiainen, New Brunswick, New Jersey: Transaction Publishers.

Mae'r Hybarch Phra Nicholas Thanissaro yn fynach Bwdhaidd sy'n gysylltiedig â'r Sefydliad Dhammakāya. Mae'n athro cymwysedig ar fyfyrdod o'r Complementary Medical Association ac yn fyfyrwr ôl-radd ym Mhrifysgol Warwick, lle mae'n ymchwilio i grefyddoldeb ac adnabyddiaeth o laslanciau Bwdhaidd sy'n tyfu i fyny yn y Deyrnas Unedig. Mae'n awdur ar nifer o erthyglau cylchgrawn ar Fwdhaeth a thestunau perthnasol.