

Adnodd 4

Mawrth 22ain 2009 Taith i mewn i Gyffwrdd

Mae cyffwrdd yn arwain yn ysbrydol at iachâd neu niwed

*Y dasg gyntaf: canfod
ffin. Wedi'r cyfan,
nid fi yw popeth.*

Yr Archesgob Rowan Williams

Gyda chaniatâd caredig Archesgob Caergaint; (h) Rowan Williams 2009

1. Dechrau'r daith: Estyn llaw!

Rydym ni'n fodau cymdeithasol, ac mae angen i ni ymwneud ag eraill. I lawer o bobl, mae unigrwydd neu deimlo'n ynysig cynddrwg â bod yn dost, yn newynnog neu'n sychedig. Weithiau mae pobl wedi cael eu cadw mewn caethiwed ynysig yn fwriadol fel cosb neu i'w cael i siarad; gall bod heb gysylltiad ag eraill fod yn anodd ei oddef.

Mae estyn llaw i gyffwrdd ag eraill nid yn unig yn rhan eithriadol bwysig o'n profiad dynol, mae hefyd yn rhan o'n hysbrydolrwydd. Rydym yn rhannu ac yn dangos cariad trwy gyffwrdd. Rydym yn cysuro ac yn diddanu trwy gyffwrdd. Rydym yn dangos anwyldeb i bartner trwy gyffwrdd. Rydym yn profi perthynas agos â'n rhieni, plant, brodyr a chwiorydd, aelodau eraill o'r teulu a ffrindiau wrth gofleidio. Gall profiadau cyffwrdd greu teimladau dwys o gariad, tangnefedd a llawenydd o'r ddeutu.



Menyw sy'n dioddef o ganser yn rhannu munud o anwyldeb gyda'i gŵr.

Mae iacháu Cristnogol yn digwydd drwy roi dwylo ar rywun, fel y gwnaeth Iesu. Ar adegau pwysig yn ein taith Gristnogol, megis bedydd, conffirmasiwn, priodas ac adeg ein marwolaeth, gallwn gael ein cyffwrdd yn ddefodol â bendith neu faddeuant a gwybod bod Duw gyda ni. I lawer o Gristnogion mae'r munudau hyn yn werthfawr ac yn gofiadwy, ac yn rhoi ymdeimlad o werth ac urddas iddynt gerbron Duw.

Gall y Grawys ei hun ddechrau â phrofiad o gyffwrdd, pan ddaw Cristnogion i'r eglwys ar ddydd Mercher Lludw i dderbyn arwydd y groes mewn lludw ar eu talcennau. Mae hyn yn ein hatgoffa o'n dyndod a'n marwoldeb a'r ffaith na allwn gyflawni'r hyn y mae Duw yn ei ddymuno gennym, ond mae hefyd yn tarddu o'r syniad ysgrythurol bod Duw wedi creu Adda o'r pridd trwy gyffyrddiad (Genesis 2.7), Fel y mae Eseia yn ein hatgoffa 'Ni yw'r clai, a thi yw'r crochenydd; gwaith dy ddwylo ydym i gyd' (Eseia 64.8). Yn y Grawys mae'r syniad yma o gymryd ein bodolaeth oddi wrth Dduw, cael ein caru gan Dduw a derbyn pwrpas i'w gyflawni fel Cristnogion cyn marw, yn rhan bwysig o daith y Grawys ac yn wir o'n taith ysbrydol yn ei chyfanrwydd.

Gweithgaredd

Dewch o hyd i blastisîn neu ddeunyddiau crefft a'u defnyddio i lunio model neu lun o berson neu anifail anwes yn eich teulu. Gwnewch hyn gyda phlant os oes modd. Canolbwyntiwch ar sut mae eich bysedd yn cyffwrdd â'r deunyddiau a sut mae'n rhaid i chi gyffwrdd â nhw i gael yr effeithiau rydych chi'n dymuno. Sut deimlad yw gwneud y gweithgaredd yma? Beth mae'n ei ddysgu i chi am brofiad cyffwrdd?

Edrychwch ar y fideo 'free hugs': http://in.youtube.com/watch?v=vr3x_RRjdd4 Beth sy'n dod i'ch meddwl wrth wyllo?

Mae rhai pobl yn methu â goddef cael eu cyffwrdd, o bosib oherwydd camdriniaeth neu gyflwr meddygol. Sut gallwn ni 'estyn llaw' at bobl o'r fath mewn ffordd nad yw'n gwneud pethau'n waeth?

2. Treiddio'n Ddyfnach: Meddwl am fod yn anghyfyrdadwy

Stori:

Daeth menyw oedd yn dioddef o AIDS i mewn i ysbyty ar gyfer apwyntiad gyda'r meddyg. Roedd y salwch wedi effeithio ar ei hymennydd fel na allai siarad nac ysgrifennu. Eisteddodd gweithiwr clercol gyda hi a cheisio casglu ei manylion ar gyfer cofnodion yr ysbyty, ond doedd dim modd. Cymerodd y fenyw dost oren allan o'i phoced a thynnu'r croen yn llafurus â dwylo oedd yn crynu, cyn ei rannu â'r gweithiwr clercol. Fe eisteddon nhw yn ystafell aros yr ysbyty gyda'i gilydd a'i rannu. Yn ddiweddarach, dywedodd un arall o weithwyr yr ysbyty wrth y gweithiwr clercol na fyddai hi wedi cyffwrdd â'r ffrwyth, o wybod bod AIDS ar y fenyw. Wythnos yn ddiweddarach, bu farw'r fenyw dost o'r afiechyd.

Mae gennym ni i gyd syniad o'r math o bethau na fyddem yn hoffi cyffwrdd â nhw ac weithiau mae'r rhain yn rhagofalon call sy'n ein diogelu rhag perygl neu afiechyd, ond gallwn hefyd feddu ar gamsyniadau ynghylch cyffwrdd, a meddwl y gallem gael niwed lle nad oes risg o gwbl. Yn achos AIDS, mae pobl yn aml yn drysu ynghylch y math o gysylltiad â pherson sydd ag HIV a allai eu rhoi mewn perygl, ac mae asiantaethau megis Ymddiriedolaeth Terence Higgins (www.THT.org.uk) wedi gwneud ymdrech fawr i bwysleisio na ellir dal y firws trwy rannu llestri neu dywelion, cusanu neu nofio yn yr un pwll.

Ymhellach, yn aml iawn ni fyddwn yn aros i feddwl sut brofiad yw bod yn 'anghyffyrddadwy', - cael pobl yn osgoi eich cyffwrdd yn fwriadol oherwydd eu bod yn meddwl y byddwch yn trosglwyddo afiechyd iddynt neu'n eu niweidio mewn rhyw ffordd arall. Roedd Iesu'n neilltuol am ei fod wedi cyffwrdd â phob math o bobl anghyffyrddadwy yn ystod ei weinidogaeth, ac nid yn unig yn eu hiacháu o'u hafiechyd, ond hefyd yn eu gwneud yn gyffyrddadwy eto, ac felly yn rhoi'n ôl iddynt y cyfleoedd y mae ar bob un ohonom eu hangen i dderbyn cariad, gofal ac anwyldeb.

Rhai cwestiynau i'w hystyried:

Pam gwnaeth y fenyw dost rannu ei bwyd gyda'r gweithiwr clercol?

Pa fath o bethau (neu bobl) fyddech chi'n cael trafferth cyffwrdd â nhw a pham?

Pa fathau o gyffyrddiad fyddai'n eich helpu chi petaech yn dost? Pa fathau o gyffyrddiad fyddai ddim yn gwneud hynny?

3. Symud ymlaen: ymwneud â'r ysgrythur mewn ffordd wahanol

Mae'r adran hon wedi'i seilio ar brif ddarlleniad y rhaglen Radio 4 ar gyfer y Sul yma.

Marc 14:43-50 (Jwdas yn cusanu Iesu)

Ac yna, tra oedd yn dal i siarad, dyma Jwdas, un o'r Deuddeg, yn cyrraedd, a chydag ef dyrfa yn dwyn cleddyfau a phastynau, wedi eu hanfon gan y prif offeiriaid a'r ysgrifenyddion a'r henuriaid. Yr oedd ei fradychwr wedi rhoi arwydd iddynt gan ddweud, "Yr un a gusanaf yw'r dyn; daliwch ef a mynd ag ef ymaith yn ddiogel." Ac yn union wedi cyrraedd, aeth ato ef a dweud, "Rabbi", a chusanodd ef. Rhoesant hwythau eu dwylo arno a'i ddal. Tynnodd rhywun o blith y rhai oedd yn sefyll gerllaw gleddyf, a thrawodd was yr archoffeiriad a thorri ei glust i ffwrdd. A dywedodd Iesu wrthynt, "Ai fel at leidr, â chleddyfau a phastynau, y daethoch chwi allan i'm dal i? Yr oeddwn gyda chwi beunydd, yn dysgu yn y deml, ac ni ddaliasoch fi. Ond cyflawner yr Ysgrythurau." A gadawodd y disgyblion ef bob un, a ffoi.

Gweithgaredd



Ystyriwch y storïau yma:

Yn ystod yr Ail Ryfel Byd, roedd teulu o Gristnogion o'r Iseldiroedd yn cuddio'u ffrindiau Iddewig yn eu cartref. Un diwrnod, daeth ffrind arall yr oeddent yn ymddiried ynddo i'r tŷ a chyfarfarch yr holl Iddewon yn wresog, gan ysgwyd llaw â'r dynion a chusanu'r plant. Yn ddiweddarach yr un diwrnod, daeth y ffrind yn ôl gyda'r heddlu, ac arestwyd pob un o'r Iddewon a'r Cristnogion.

Yn yr Almaen yn ystod cyfnod Hitler, cusanodd dau blentyn eu rhieni cyn mynd allan i gyfarfod ieuenctid. Daethant â'r awdurdodau yn ôl gyda nhw wrth ddychwelyd, ac arestwyd y rhieni. Roedd y plant wedi eu condemnio.

Cusanodd menyw ei gŵr a'i phlant a mynd i'r gwaith. Caeodd y swyddfa'n gynnar y diwrnod hwnnw a daeth adref yn annisgwyl. Wrth edrych drwy ffenestr y gegin gwelodd ei gŵr yn cydio yn llaw ei ffrind gorau ac yn ei chusanu.

Roedd dau fachgen yn chwarae gyda'i gilydd, ac addawsant fod yn ffrindiau am byth. I selio'r adduned fe wnaethant gofleidio a chyfnewid crysau T, a byddent yn eu gwisgo mor aml ag y gallent yn arwydd o'u cyfeillgarwch. Yn ddiweddarach, cawsant gweryl, ac ni welsant ei gilydd am gyfnod. Cododd un o'r bechgyn un bore a chael hyd i'w grys T wedi'i rwygo a'i wthio drwy'r blwch llythyrau.

Sut brofiad oedd hi i Iesu yn y stori yn y Beibl, neu i'r teuluoedd yn y storïau eraill, gael eu cyffwrdd ac yna eu bradychu?

4. Symud i mewn i'r Grawys: synhwyriadau cyffwrdd yr anialwch

Wrth i Iesu dreulio amser yn yr anialwch, mae'n rhaid ei fod yn ymwybodol iawn o wead a ffurf yr hyn oedd o'i amgylch. Byddai'r ddaear yn galed o dan ei draed, a'r creigiau a'r cerrig yn llym a grutiog dan ei fysedd. Byddai'r llystyfiant yn arw ac yn sych, a byddai'n teimlo'r gwres a'r oerfel wrth i'r dydd a'r nos fynd heibio. Gan ei fod yn ymprydio, byddai teimlad dŵr wedi bod yn arbennig o bwysig, a byddai'n anochel wedi teimlo cysylltiad grymus â chread Duw a'i le ei hun ynddo fel bod dynol. Efallai iddo ddod ar draws y drain a fyddai'n goron iddo yn y man, a chyffyrddiad y llwch a'r clêr na fyddai'n medru gwneud dim yn eu cylch adeg ei groeshoeliad.

Rhai cwestiynau i'w hystyried:

Sut brofiad dybiwch chi oedd hi i Iesu fod 'allan o gyffyrddiad' â phobl?

Pa brofiadau cyffwrdd byddai ef wedi sylwi arnynt yn ystod ei gyfnod yn yr anialwch a pha arwyddocâd posib oedd ganddynt iddo yn ei weinidogaeth?

Saer oedd Iesu, yn gweithio â'i ddwylo, beth allai ef fod wedi'i ddysgu am gyffwrdd yn sgîl hynny?

Beth allai Iesu fod wedi'i ddysgu am yr angen am gyffyrddiad dynol, ac yn arbennig anghenion y rhai na ellid cyffwrdd â hwy?

5. Gorffwys ar y Ffordd: gweddi a myfyrdod

Arglwydd,

Teimlaist ti gyffyrddiad cariad.

Teimlaist ti gyffyrddiad cyfeillgarwch

Goddefaist gusan dy fradychu

Goddefaist y goron ddraen.

Helpa ni i gyffwrdd eraill â'th gariad

Helpa ni i gyffwrdd eraill â'th gyfeillgarwch

Helpa ni i iacháu calonnau clwyfedig

Helpa ni i iacháu'r creithiau a'r anafiadau.

Er mwyn dy enw

Amen

Dylem feddwl am Dduw yn ein gwyllo o un funud i'r nesaf, yn ddrych o'n gweithredoedd dynol – ein hofnau, ein llawenydd a'n hymdrechion – nes y gall o'r diwedd estyn llaw trwy weithredoedd grymus y weinidogaeth iacháu o'r groes. Ac o'r diwedd gadawn ninnau i'n hunain gael ein cyffwrdd a'n newid.

Yr Archesgob Rowan Williams, Neges y Nadolig i'r Cymuned Anglicanaidd 2004

Ble arall gall y daith hon fynd â mi?

Mae rhagor o ddeunydd i'w archwilio yn *Sense Making Faith* yn y bennod 'Taith tuag at Gyffwrdd' a gallwch archwilio teithiau a syniadau pellach yn adran Archwilio www.spiritualjourneys.org.uk dan y pennawd 'Cyffwrdd'. Mae'r adnodd hwn hefyd yn mynd law yn llaw ag un arall ar gyfer Sul y Mamau, ac efallai y byddwch am edrych ar hwnnw hefyd.

Edrychwch ar http://in.youtube.com/watch?v=vr3x_RRjdd4

<http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/body/factfiles/touch/touch.shtml>

A Time to Heal: A contribution to the ministry of healing, Church House Publishing, 2000

Mae'r Gwasanaeth Dyddiol ar Radio 4 o Fawrth 23ain i'r 26ain yn cynnig mwy o ddarlleniadau a myfyrdodau i chi wrando arnynt am bobl y newidiwyd eu taith ysbrydol trwy brofiad o gyffwrdd.

Daw'r Ysgrythur o'r New Revised Standard Version Bible: Anglicized Edition, hawlfraint 1989, 1995, Adran Addysg Gristnogol Cyngor Cenedlaethol Eglwysi Crist Unol Daleithiau America. Fe'i defnyddir drwy ganiatâd. Cedwir pob hawlfraint. Cyhoeddiad © Eglwysi Ynghyd ym Mhrydain ac Iwerddon