

Adnodd 4a

Mawrth 22ain 2009 Taith i mewn i Gyffwrdd

Sul y Mamau.

*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!

Ar Sul y Mamau mae'n briodol ein bod yn ystyried effeithiau ysbrydol cyffwrdd a chael ein cyffwrdd gan y rhai yr ydym yn ein caru. Os cawsom ein bendithio â phlentyndod hapus, profiad o agosrwydd a chyffyrddiad cariadus rhieni sy'n gwneud i ni deimlo'n ddiogel ac yn hyderus. Heb y cyffyrddiad cariadus hwnnw a'r ymdeimlad o sicrwydd, mae'n anoddach i blant ffynnu.

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.

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 anghyffyrddadwy

Stori:

Rhoddodd menyw enedigaeth i faban cyn pryd a oedd mor dost fel bod rhaid mynd ag ef i'r Uned Gofal Arbennig i Fabanod ar unwaith. Roedd yn rhaid ei gadw'n gynnes a'i helpu i anadlu, a dywedwyd wrthi y gallai farw oherwydd ei fod mor fach.

Wedyn dywedodd mam y baban mai'r peth anoddaf yn yr wythnosau nesaf oedd peidio â gallu dal ei baban oherwydd ei fod mor fregus. Ar rai adegau câi estyn bys i'w fwytho, ond ni allai ei godi na'i gofleidio. Yn fwy na dim arall, roedd hi am ei gyffwrdd, ond ni allai wneud hynny. Roedd hi'n teimlo'n unig iawn yn gweld mamau eraill gyda'u babanod, yn eu bwydo, eu newid, eu dal a'u cario. Teimlai na allai fod yn fam iawn nes ei bod wedi cael cyfle i gyffwrdd â'i baban yn iawn, ac roedd yn gweld eisiau bod yn feichiog. Roedd hi hefyd yn teimlo rywsut nad ei baban hi oedd e, ond 'claf', nes bod modd ei ddal. Pan oedd y baban o'r diwedd yn ddigon cryf i gael ei godi a'i fwydo, dywedodd mai'r cyfan roedd hi am ei wneud oedd diolch i Dduw. Roedd hi a'i baban yn deulu o'r diwedd.

Roedd Iesu hefyd yn gwybod am bwysigrwydd cyffwrdd, gan ei fod yn iacháu trwy gyffwrdd ac yn bendithio plant trwy eu cymryd yn ei freichiau. Roedd yn ceisio ac yn cyffwrdd rhai na allent gael eu cyffwrdd fel arall, yn eu gwneud yn gyfan eto ac yn eu hadfer i'w teuluoedd a'u cymunedau.

Rhai cwestiynau i'w hystyried:

Sut dybiwch chi roedd y fam yn teimlo pan oedd hi wedi'i gwahanu oddi wrth ei baban yn ei salwch?

Pa fath o deimladau dybiwch chi roedd y baban yn eu profi?

Pa fathau eraill o wahanu all achosi i bobl deimlo fel hyn?

Darllen pellach: Rosemary Kay, *Saul*, St Martin's Press, 2000.

Edrychwch ar y fideo yma o eiconau a gweld faint o ddelweddau cyffwrdd sydd yno:

<http://in.youtube.com/watch?v=SULTMVGCYaA&feature=related>

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

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

Ecsodus 2.5-10

Rhai cwestiynau i'w hystyried:

Sut dybiwch chi roedd mam naturiol Moses yn teimlo am adael iddo fynd?

Sut dybiwch chi roedd merch Pharo'n teimlo am gael hyd i'r baban?

Sut dybiwch chi roedd Moses yn teimlo am ei fywyd cynnar pan dyfodd i fyny? Sut gallai hynny fod wedi dylanwadu ar ei fywyd yn ddiweddarach?

4. Symud i mewn i'r Grawys: synhwyrddau 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

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

Arglwydd,

Gofynnwn i ti fendithio pawb sy'n rhieni;
matau sy'n aros am eu plant liw nos,
tadau ag allweddi'r car sy'n disgwyl galwad

Gofynnwn i ti helpu pawb sy'n rhieni,
sy'n cael trafferth gofalu am eu plant,
sy'n cael eu profi, ac sydd weithiau'n methu

Gofynnwn i ti gynnal pawb sy'n rhieni
sy'n maethu, yn mabwysiadu neu'n gofalu am blant a niweidiwyd
a phawb sy'n dod â llawenydd i fywydau plant.

Gofynnwn i ti afael ym mhawb sy'n rhieni,
y mae eu plant ar goll, wedi'u gwahanu oddi wrthynt neu wedi marw
y maent yn cofio eu cyffyrddiad, ac yn hiraethu ac yn galaru amdano

Diolchwn i ti ein bod bob amser yn blant i ti
a'th fod yn ein casglu'n dyner o dan dy adenydd

Amen

Ble arall gall y daith hon fynd â mi?

Mae rhagor o ddeunydd i'w archwilio yn *Sense Making Faith* yn y bennod 'Taith i mewn i Gyffwrdd' a gallwch archwilio teithiau a syniadau pellach yn adran Archwilio www.spiritualjourneys.org.uk dan y pennawd 'Cyffwrdd'. Mae'r adnodd hwn yn cyd-fynd ag un ar synnwyr Cyffwrdd, ac efallai yr hoffech edrych ar rai o'r gwahanol adrannau yn yr adnodd hwnnw ar y safle yma.

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

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

I ddarllen gwaith ar Dduw fel Mam, edrychwch ar: Julian of Norwich, *The Revelations of Divine Love*, Penguin Classics, argraffiad newydd 1998

Edrychwch ar y delweddau o gyffwrdd yn y fideo yma o eiconau yn:

<http://in.youtube.com/watch?v=SULTMVGCYaA&feature=related>

Rosemary Kay, *Saul*, St Martin's Press, 2000.

Mae'r Gwasanaeth Dyddiol ar Radio 4 o Fawrth 23ain i'r 26ain yn cynnig rhagor 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