

Cyflwyniad i adnoddau Garawys 2011

Y Rhai Nas Cymodwyd

Y mae yna ystrydeb am y modd y gofynnir i bobl a gyfwelir am swydd neu i ennill cystadleuaeth beth y maent am ei gael mewn bywyd. Byddant yn dweud pethau fel: Mae arna i eisiau teithio, cael fy musnes ffasiwn fy hun, bod yn hapus a llwyddiannus – O, a heddwch byd, wrth gwrs. Cymerir yn ganiataol fod arnom oll eisiau bywyd heddychlon, ac y dylid datrys holl helyntion y byd, yn rhyfeloedd ac afiechyd a thlodi.

Ond sut y digwydd hynny? Pwy sy'n gyfrifol am 'heddwch byd'? Pwy sydd i fod i borthi'r newynog, rhyddhau rhai a garcharwyd ar gam, iacháu pobl o glefydau erchyll? Pam fod pethau drwg yn digwydd i bobl dda a pham fod y byd, heb sôn am ein bywydau ni ein hunain, y fath draed moch? Y mae'r cwestiynau hyn yn gwestiynau cymhleth y mae llawer o Gristnogion a llaweroedd o rai sy'n perthyn i grefyddau eraill, a heb berthyn i'r un, yn ceisio'u hateb, gan weithio'n galed dros heddwch a chymod. Y mae'r gwaith hwn – dod ag iachâd, heddwch a chymod i rannau briw ein cymunedau a'n cenhedloedd – yn rhan hanfodol o'n cenhadaeth, ac erbyn hyn yn un o 'farciau' cenhadaeth.

Ar ein taith trwy'r Garawys, byddwn yn ystyried cymod Cristnogol – nid yn unig y gwaith a'r cynlluniau sy'n hysbys i bawb, ond rhai o'r pethau na chlywir byth sôn amdanynt, lle y mae pobl â gwên ar eu hwynebau yn 'gwneud y pethau iawn' ond yn cuddio rhaniadau dyfnion. Ni chyfannir byth rai o'r rhaniadau hynny ac, o ganlyniad, y mae teuluoedd a chymunedau, a hyd yn oed genhedloedd, na ydynt byth yn ffynnu a llwyddo fel y myn Duw iddynt wneud. Hyd yn oed wrth inni weithio neu weddio dros heddwch, y mae yna bethau o'n cwmpas ac yn ein plith nas datrysir byth. Does neb yn eu hystyried na neb, weithiau, yn sôn amdanynt. Ond rhaid dod â'r pethau hyn i olau dydd, a gall pawb ohonom wneud ein rhan i wella ein bywyd, ein cymuned, ein cenedl, ein byd.

Darparasom adnoddau at sesiynau i grwpiau (gall unigolion hefyd ddefnyddio'r rhan fwyaf ohonynt, er y bydd arnynt weithiau angen eu haddasu) ar gyfres o bynciau'n ymwneud â'r bobl hynny a alwn ni yn Rhai Nas Cymodwyd – pobl a adewir ar gyfeiliorn am nad yw'r prosesau arferol o iacháu a chymodi yn cyffwrdd â hwy. A pheidiwn â meddwl ychwaith eu bod yn achosion arbennig; fe welwn wrth inni fynd drwy'r sesiynau fod pawb ohonom yn Rhai Nas Cymodwyd mewn rhyw ffordd neu'i gilydd. Dyna pam fod ein taith drwy'r Garawys mor bwysig. Wrth inni deithio tuag at y Pasg, yr ydym yn ein paratoi ein hunain i gwrdd â'r cymod eithaf – yr hyn a wnaeth Duw drosom yng nghroesoeliad, marwolaeth ac atgyfodiad ei Fab, Iesu Grist.

Cynhwyswyd adnoddau at ddydd Mercher y Llundw a phob Sul yn y Garawys, ynghyd ag adnoddau ychwanegol i'w defnyddio yn yr Wythnos Fawr hyd at ddydd Iau Cablyd, lle y mae'r pynciau'n rhai arbennig o bwysig yn ymwneud â hanes y Dioddefaint. Cynlluniwyd adnoddau'r Sul i gyd-fynd â darllediadau Garawys BBC Radio 4 a Radio Lleol a gallwch glywed mwy am y pwnc dan sylw drwy wrando ar y darllediadau hyn ar foreau Sul.

Oherwydd bod 2011 yn bedwar canmlwyddiant Fersiwn y Brenin Iago o'r Beibl Saesneg, y mae ym mhob adnodd hefyd bwyslais arbennig ar sut y mae'r Ysgrythur yn gymorth inni ddeall trybini'r grwpiau arbennig hynny o bobl Nas Cymodwyd y byddwn yn eu hastudio ac yn ein cynorthwyo i ddeall ein gobaith yn Iesu Grist.

Sylfaenwyd yr adnoddau ar lyfr CTBI a ysgrifennwyd gan ei Grŵp Ymgynghorol ar Ddiwinyddiaeth Cenhadu (MTAG) ac a elwir *Unreconciled?* Y mae yn y llyfr gyfoeth o wybodaeth, storïau a darluniau a fydd yn eich galluogi i archwilio pob pwnc yn ddyfnach. Gyda'r llyfr y mae set gyflawn o adnoddau i grwpiau, a'r rheini'n cynnwys llawer mwy o syniadau ac adnoddau y seiliwyd yr adnoddau hyn arnynt ac y gellir eu lawrlwytho. Y mae hefyd nifer o lyfrau eraill lle y mae adnoddau defnyddiol at y Garawys, yn cynnwys:

Brian Castle, *Reconciling One and All: God's Gift to the World* (SPCK, 2008)

Desmond Tutu, *No Future Without Forgiveness* (Random House 1999)

Ychwanegir mwy o adnoddau at wefan CTBI ac at wefan MTAG www.spiritualjourneys.org.uk.

Sut y maent yn gweithio

Mae pob un o'r adnoddau yn gweithio yn yr un ffordd:

- **Dechrau'r daith:** cyflwyniad i bwnc y dydd a gweithgaredd i grwpiau.
- **Mynd yn ddyfnach:** datblygu'r pwnc a gweithgaredd arall.
- **Symud ymlaen:** darllen yr Ysgrythur a defnyddio gweithgaredd beiblaidd.
- **Symud i'r Garawys:** cymryd sylw o'r hyn a wnaeth lesu a pharatoi at y Pasg gyda gweithgaredd priodol.
- **Symud allan:** meddwl am y pwnc yng nghyd-destun eich cymuned leol.
- **Gorffwys ar y daith:** dod â'r pwnc at ei gilydd mewn gweddi a myfyrdod.
- **Amser penderfynu:** beth sy'n mynd i newid? Y mae pob adnodd yn gwahodd pobl i ystyried y cwestiynau a ganlyn:
 - **Ymhle y mae had bywyd newydd?** Pa ddoniau a roddodd Duw inni i ddatrys pwnc y dydd yn y sefyllfa yr ydym ni ynndi?
 - **Sut i'w gludo?** Pa adnoddau fydd arnom eu hangen i wneud gwahaniaeth yn ein sefyllfa?
 - **Ymhle y genir ef?** Meddwl am un weithred o gymod y gallwn ei gwneud a fydd yn newid pethau er gwell.
 - **Sut y gallwn ei feithrin?** Sut i gynnal y weithred hon o gymod a sicrhau ei llwyddiant?
 - **Beth ydym ni'n obeithio'i weld?** Beth fydd wedi newid ar ddiwedd y broses a pha wahaniaeth y dylai fod wedi ei wneud?

Dibynna faint o'r adnodd y byddwch am ei ddefnyddio ar faint o amser a faint o bobl sydd gennych. Os byddwch yn arwain grŵp, byddai'n fuddiol i chwi ddarllen trwy'r holl adnodd yn gyntaf, ond fe all y byddwch am ganolbwyntio ar ddim ond un neu ddwy o'i adrannau a'i weithgareddau. Os bydd gennych fwy o sesiynau, fe all y byddwch am ddefnyddio gwahanol rannau o'r adnodd gydol tymor y Garawys. Fe all y bydd yn well gan rai grwpiau weithgaredd geiriol neu astudiaeth o'r Beibl. Fe all y bydd grwpiau iau am wneud prosiect neu ymchwil a fydd yn parhau ar ôl y sesiwn cyntaf. Ac fe all y bydd yn well gan grwpiau gweddi a myfyrdod ganolbwyntio ar rannau myfyriol yr adnodd.

Bydd yn fuddiol, fodd bynnag, i bob grŵp roi rhywfaint o sylw i'r 'amser penderfynu' er mwyn ymrwymo i wneud rhyw newid bychan yn ymateb i ddefnyddio'r adnodd.

Gweddi'r Garawys dros y Rhai Nas Cymodwyd

*Dduw ein Tad,
diolchwn iti am dy waith cymodlon
yn adfer y cread mewn amynedd a chariad.
Diolchwn iti am Iesu Grist, y cymodwr a'r gwaredwr,
bydwraig ein hailenedigaeth.
Diolchwn iti am y rhodd o'th Ysbryd Glân,
sy'n dawnsio ac yn ymhyfrydu yn harddwch y ddaear.*

*Cynorthwya ni i adnabod y Rhai Nas Cymodwyd yn ein plith
sy'n disgwyl eu mabwysiadu'n gymdogion a chyfeillion.
Galluoga ni i'w dyrchafu o'u hunigrwydd
i iachâd a thangnefedd a rhyddid parhaol.
Bydded inni amgyffred anghenion a chroesawu'r sawl
nad adwaenant dy lawenydd, dy faddeuant, dy obaith.*

*Yr ydym ninnau hefyd yn disgwyl;
cynorthwya ni i weld yn gliriach
wrth gyd-deithio ar lwybrau ein ffydd.
Y Garawys hwn, dyfnha ni mewn gweddi a galwad
at dy waith di o gymodi.
Cynorthwya ni i edrych ymlaen at ddirgelwch dy Basg;
diorffwys ein calonnau nes gorffwysant ynot ti.*