A close-up of a blue and white background

Description automatically generated

Trawsgrifiadau Sesiwn Dau

Iaith, Gwrando a Chlywed

Pan ddaw unrhyw un ohonom ni i gyfarfyddiad â Duw, neu wrth i ni ddarllen y Beibl neu fyfyrio ar fod yn ddisgybl, nid yw hynny’n digwydd mewn gwagle.

Caiff ein ffydd a’n dealltwriaeth o Dduw, ein hymateb i Dduw, eu hymffurfio gan yr hyn yr ydym ni yn ein hanfod.

Mae ein profiadau ni, yr hyn a wyddom ni, ein cefndiroedd, ein perthynas ni ag eraill a chymunedau ffydd yr ydym ni wedi perthyn iddyn nhw, i gyd yn effeithio ar ein gweithgarwch a’n cred. Mewn unrhyw gymdeithas Gristnogol fe geir ystod o brofiadau, a gwahanol safbwyntiau o gymeriad Duw a’r hyn y mae Duw yn ewyllysio i ni fod a’i wneud.

Mae’r Eglwys Fethodistaidd bob amser wedi rhoi sylw i brofiad wrth geisio dyfnau ei dealltwriaeth o Dduw, ac mewn blynyddoedd diweddar wedi dysgu gwrando yn fwy bwriadol ar yr amrywiaeth o wahanol brofiadau a ffydd o adnabod Duw o fewn a thu hwnt i’n cymunedau eglwysig.

Wrth geisio meddwl a siarad am Dduw mewn unrhyw ffordd, a oes blaenoriaeth yn cael ei rhoi i brofiad unrhyw un yn neilltuol, a pha ragdybiaethau sydd yn bodoli?

Mae’r ffyrdd yr ydym ni’n deall ac yn siarad am Dduw yn dylanwadu ar berthynas pobl â’i gilydd.

Mae’n debyg iawn eich bod chi’n ymwybodol iawn o rai sydd wedi gwneud pethau ofnadwy ‘yn enw Duw’; o sut mae rhai wedi camddefnyddio eraill mewn cyd-destunau eglwysig ac wedi llurgunio esboniadau o’r ysgrythur neu themâu diwinyddol i gyfiawnhau eu hymddygiad, a sut mae rhai syniadau diwinyddol wedi cyfrannu at batrymau afiach a dilornus weithiau o ran cydberthynas ag eraill ac wedi peri difrod mawr. Er enghraifft, sut allai rhywfaint o’r iaith a ddefnyddir ynglŷn ag aberth a dioddefaint fod yn swnio i rai sydd â phrofiad o gamdriniaeth?

Yn hyn i gyd, mae’r ffordd y defnyddir ac y deallir y Beibl yn hanfodol.

Casgliad o lyfrau yw’r Beibl sy’n tarddu o wahanol gyfnodau a lleoliadau a diwylliannau, sydd ymhell iawn i ffwrdd o’n bywydau ni heddiw. Wrth ddarllen a cheisio deall rydym ni’n ymgysylltu bob amser â gwaith esboniadol, nid yn lleiaf o ran deall sut mae hynny’n berthnasol heddiw.

O fewn yr Eglwys Fethodistaidd mae cydnabyddiaeth o’r gwahanol ddulliau sydd o ddehongli’r Ysgrythur ac fe dderbynir bod patrymau amrywiol o ddadansoddiad Beiblaidd. Er bod y Beibl yn cynnwys llawer o hanesion am ryddhad a gobaith, mae’n rhaid i Gristnogion ymgodymu hefyd â rhannau sy’n ymddangos eu bod yn cefnogi gwahaniaethu a gormesu ac sydd wedi eu defnyddio i gyfiawnhau camdriniaeth mewn gwahanol ffyrdd. Ac fe geir rhai storïau dychrynllyd am fenywod, gan fwyaf, yn cael eu cam-drin.

Felly, sut ydym ni am ymgysylltu â’r rhain mewn ffordd gyfrifol?

Yn y Beibl felly fe geir gwrth-ddweud a gwahanol safbwyntiau. Er enghraifft, mae tair pennod gyntaf Genesis, llyfr cyntaf y Beibl, ar ddechrau un yr ysgrythur sy’n etifeddiaeth i ni, wedi cael eu defnyddio yn aml i archwilio dibenion Duw ar gyfer dynion a menywod – ond os ydych chi’n darllen y penodau hynny mae’r cwestiwn yn codi o ran pa adnodau sy’n cael y flaenoriaeth gennych chi. Mae yna sôn am greu pobl ar eu hunion yn wryw ac yn fenyw ac yn yr un modd yn Genesis 1:26-28; ac eto yn Genesis 2:18-25 mae yna wahaniaeth sydd wedi cael ei ddadansoddi fel un sy’n rhoi swyddogaeth eilaidd, ‘gynorthwyol’ i fenywod.

Felly, beth ydym ni’n ei flaenoriaethu, a pha effaith y mae hynny’n ei gael?

Mewn ffordd debyg, mae’r iaith a’r delweddau a ddefnyddiwn ni yn ein haddoliad, yn ein gweddïau ac yn ein sgyrsiau yn mynegi rhywbeth am Dduw, ac mae gan hynny hefyd ddylanwad ar ein perthynas â’n gilydd a’n ffyniant ni. Er enghraifft, os defnyddiwn ni iaith a delweddau am Dduw sydd gan fwyaf yn wrywaidd ac yn siarad ar yr un pryd am Dduw sydd yn hollalluog, pa effaith a gaiff hynny ar ein dealltwriaeth o fod wedi ein creu ar ddelw Duw ac ym mha le y rhown ni’r awdurdod wedyn o ran perthynas bodau dynol â’i gilydd?

Mae’r iaith a ddefnyddiwn y gallu llefaru am gyfoeth Duw ond ni allwn ni fyth â disgrifio Duw yn ei holl gyflawnder. Fe all geiriau ac ymadroddion yr ydym ni’n eu cymryd yn ganiataol effeithio ar wahanol bobl mewn gwahanol ffyrdd ac fe all ein rhagdybiaethau cyffredin ni wneud i rai deimlo eu bod yn cael eu cau allan, heb eu clywed ac yn wrthodedig.

Cawn ein hannog i wrando ar eu profiadau nhw, i ddeall sut y gallai hoff emyn neu gân neu weddi, er enghraifft, fod yn ennyn teimladau gwahanol iawn iddyn nhw, ac ar gyfer darganfod sut fath o iaith sy’n rhoi bywyd a gobaith, yn hytrach na gwneud niwed.

Cyfathrebu Da

Lle i Obaith

**Katie Bradley**

Mae cyfathrebu yn rhan o berthynas dda. Ond sut mae gwrando yn astud ar bobl?

Cymerwch foment i ddychmygu eliffant a chwech o bobl o’i amgylch. I’r unigolyn wrth un o’r coesau, mae’r eliffant yn debyg i biler. I’r unigolyn sydd wrth y cefn, mae’n debyg i raff. Dyna’r gynffon. Ac i’r unigolyn sydd wrth y glust, mae hwnnw’n gweld gwyntyll yn chwifio. Y cwestiwn yw, pwy sy’n iawn?

Wel, mae’r cwbl yn iawn. Mae gan bob un ohonyn nhw ei safbwynt ei hun.

Nid oes wahaniaeth beth yw ein sefyllfa ni. Mae gan bawb ohonom ei safbwynt ei hun ynglŷn â’r hyn sy’n cael ei ddweud neu ei wneud neu brofi. Ni allwn ragdybio bod pawb yn meddwl neu yn teimlo yn yr un ffordd. A chofio hyn yw’r cam cyntaf tuag at wrando yn effeithiol.

Pan fyddwn ni’n dod ar draws rhywun arall, fe all pob un ohonom ni fod â disgwyliadau o ran yr hyn a ddymunwn neu a fynnwn ni, ond ni wyddom beth yw safbwynt na sefyllfa rhywun arall. Meddyliwch am hynny fel mynydd iâ. Dim ond y copa a welwn ni, ond mae llawer yn digwydd o dan yr wyneb.

Ar un adeg roeddwn i’n rhannu swyddfa gyda menyw a oedd 25 mlynedd yn hŷn na fi, ac roeddem ni’n dadlau bob dydd ynglŷn ag a ddylai’r ffenest fod yn agored neu wedi ei chau, neu a ddylai’r gwresogydd fod yn twymo neu beidio. Fe waethygodd y sefyllfa hyd nes i ni fod yn troi’r gwres yn uwch ac yn is ddistaw ymosodol pan oedd y llall wedi mynd o’r ystafell.

Roedd hi’n dymuno bod â’r ffenestr yn agored, roeddwn innau’n dymuno cau’r ffenestr. Ac nid oeddwn i’n gallu deall o gwbl pam nad oedd hi’n gwrando arnaf i.

Felly fe ofynnais iddi siarad am hynny un diwrnod a gofyn a fyddai hi’n egluro ei phroblem i mi ac fe fyddwn innau’n dweud wrthi hi beth oedd fy mhroblem innau. Fe wnes i wrando ar fy nghydweithwraig a darganfod ei bod hi’n awyddus i reoli’r tymheredd am ei bod hi’n cael pyliau o wres. Pan oeddwn i’n gwybod hynny, roeddwn i’n gallu archwilio dewisiadau gyda hi ac fe wnaethom ni ddarganfod datrysiad a oedd yn gweithio i bawb.

Nawr efallai na fyddwch chi’n gwybod ‘pam’ bob amser. Mae hynny’n arbennig o wir pan feddyliwn ni am rai sydd wedi goroesi nad ydyn nhw’n dymuno datgelu eu profiadau i chi neu efallai yn analluog i’w rhoi mewn geiriau. Mae yna ymdeimlad o aflonyddwch neu fod rhywbeth yn beryglus.

Mae rheswm neu stori bob amser wrth wraidd pob ymddygiad a welwch chi. Ac mae hi’r un mor bwysig ceisio deall yr hyn nad yw’n cael ei ddweud, yn ogystal â’r hyn sy’n cael ei ddweud, a cheisio osgoi unrhyw ragdybiaethau.

Mae gwrando yn gallu bod yn rhyfeddol o anodd. Rydym ni’n dod â’n syniadau neu ein barnedigaethau gyda ni am ran helaeth o’r amser fel ei bod hi’n anodd iawn i ni glywed yr hyn sy’n cael ei ddweud mewn gwirionedd. Mae gwrando yn weithredol yn wahanol i wrando ar y geiriau sy’n cael eu llefaru. Ei ystyr yw bod yn barod i gael eich newid a chael newid eich meddwl gan yr hyn yr ydych chi’n ei glywed.

Y cam cyntaf yw sylwi pa mor aml y byddwch chi’n llunio’r hyn a ddywedwch chi nesaf wrth i chi wrando ar rywun yn siarad â chi. Mae gwrando gweithredol yn digwydd pan fyddwn ni’n ein gwacáu ein hunain o’r meddyliau sydd yn ein pennau ni ac yn gwrando yn llawn ar rywun arall. Ystyr hynny yw tawelu’r llais yn ein pen, canolbwyntio ar rywun arall heb farnedigaethau, ac ymwrthod â’r awydd cryf sydd gennym ni i gyd i roi cyngor.

Pan fyddwch chi’n gwrando yn weithredol, cofiwch am yr hyn yr ydych chi’n ei gyfleu gyda’ch symudiadau. Gwnewch yn siŵr fod yr unigolyn arall yn gwybod eich bod yn rhoi eich sylw i gyd arno.

Un peth arall sy’n ddefnyddiol iawn yw gofyn cwestiwn yn y canol i wneud yn siŵr eich bod chi’n deall yr hyn sy’n cael ei ddweud mewn gwirionedd. Er enghraifft, fe allwn i fod wedi dweud wrth fy nghydweithwraig i, mae tymheredd yr ystafell yn bwysig iawn i chi oherwydd pan fydd hi’n rhy boeth, rydych chi’n anghyfforddus.

Mae hyn nid yn unig yn rhoi cyfle i chi sicrhau eich bod yn deall yr hyn sy’n cael ei ddweud wrthych chi, ond bod yr unigolyn arall yn gwybod ei fod yn cael ei wrando arno yn wirioneddol.

Mae gwrando gweithredol yn gofyn i ni fod yn ymwybodol y gall eraill weld sefyllfaoedd mewn ffyrdd gwahanol iawn i ni a bod rhesymau am yr ymddygiadau gwahanol a welwn ni.

Drwy wrando yn weithredol ar yr hyn sy’n cael ei ddweud neu sydd heb ei ddweud, gan fod yn barod i herio ein rhagdybiaethau a deall ein gilydd yn well, fe allwn ni lunio eglwysi sy’n fwy croesawgar.

*Nodyn gan y Cyhoeddwr:* Efallai nad yw’r sgriptiau yn cyfateb yn gyfan gwbl i’r iaith lafar yn y ffilmiau, ond bob amser yn hanfodol felly o ran eu hystyr.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu sylwadau am gwrs Mae Croeso i Bawb gan Dduw, cysylltwch â [**gwa@methodistchurch.org.uk**](mailto:gwa@methodistchurch.org.uk)