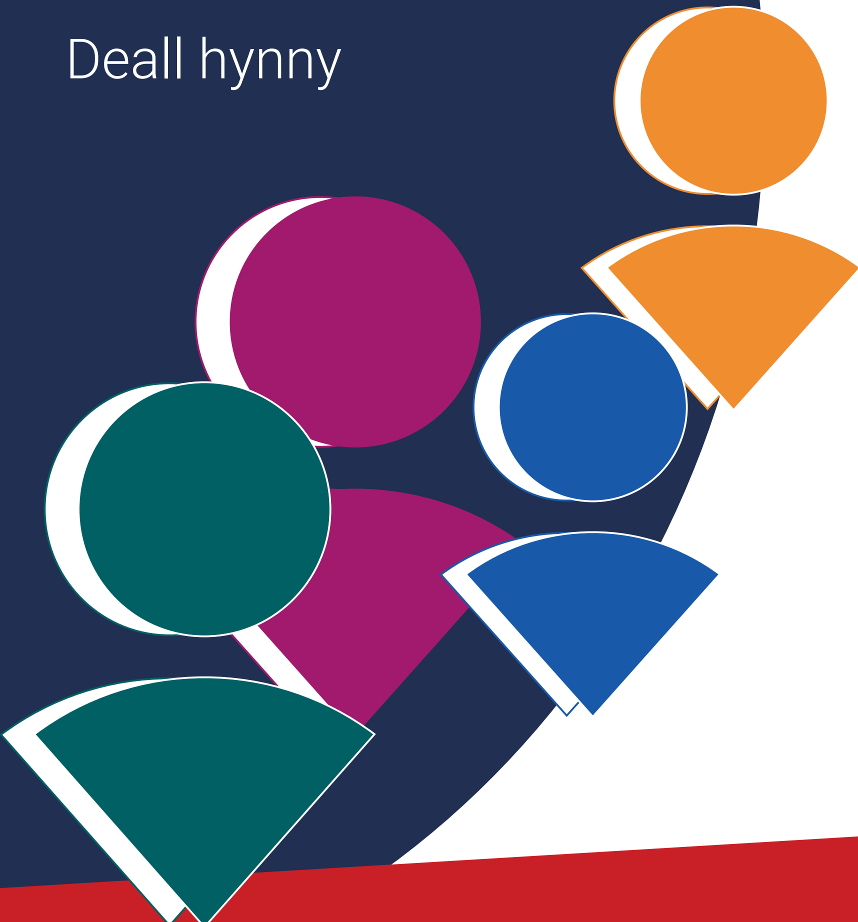
MAE CROESO I BAWB GAN DDUW

Deall hynny



Yr Eglwys **Fethodistaidd**

Rhagarweinaid

Ystyr diogelu yw'r camau a gymerir gan yr Eglwys i hyrwyddo diwylliant mwy diogel. Mae hyn yn ganolog i genhadaeth yr Eglwys Fethodistaidd ac yn rhan o'i hymateb a'i thystiolaeth i gariad Duw yng Nghrist. ('Diwinyddiaeth Diogelu', 1.2)

Datganiad polisi diogelu

Bwriad yr Eglwys Fethodistaidd yw trysori pob bod dynol yn rhan o greadigaeth Duw a phobl Dduw yn eu cyfanrwydd. Wrth galon y gymuned Fethodistaidd mae ymdeimlad cryf o groeso, lletygarwch a didwylledd, sy'n arddangos natur gras a chariad Duw er mwyn pawb.

Yr alwad i'n cymunedau eglwys ni yw bod yn lleoedd sy'n ymgorffori cariad trawsffurfiol Duw, a chynigir rhodd bywyd yn ei holl gyflawnder i'r holl bobl, heb ystyried eu rhyw, tras, anabledd, statws economaidd-gymdeithasol, cyfeiriadedd rhywiol, crefydd/gred, beichiogrwydd neu ailbennu rhywedd.

Mae gan bawb hawl i'w amddiffyn rhag camdriniaeth a chael ei drin yr un mor deg ag eraill, beth bynnag fo unrhyw briodoledd bersonol neu warchodedig.

Daw dyfyniadau o'r ysgrythur o'r Beibl Cymraeg Newydd: Argraffiad Diwygiedig, hawlfraint © 1988, 2001 Cymdeithas y Beibl. Defnyddir â chaniatâd. Cedwir pob hawl yn fyd-eang.

Mae diogelu yn ymwneud â'r camau y mae'r Eglwys yn eu cymryd i hybu diwylliant mwy diogel. Mae hynny'n golygu y byddwn ni'n:

- hybu lles plant, pobl ifanc ac oedolion
- gweithio i atal camdriniaeth rhag digwydd
- ceisio amddiffyn ac ymateb yn effeithiol i'r rhai sydd wedi eu cam-drin.

Fe fyddwn ni'n gofalu i nodi pryd y gallai unigolyn fod yn rhoi eraill mewn perygl, a chynnig cefnogaeth i hwnnw wrth gymryd camau i leihau peryglon o'r fath. Mae'r Eglwys Fethodistaidd yn datgan mai cyfrifoldeb a rennir yw diogelu. Mae pawb sydd â chysylltiad â'r Eglwys sy'n dod i gysylltiad â phlant, pobl ifanc ac oedolion a allai fod yn agored i niwed â rhan yn hyn o beth, a chefnogir hynny gan bolisiau cyson sy'n hybu ymarfer da ym mhob rhan o'r Eglwys gyfan.

Fe fydd yr Eglwys a'i haelodau unigol yn cymryd pob cam priodol i gynnal amgylchedd mwy diogel. Fe fydd hynny'n ymarfer gweinidogaeth Crist yn llawn ac yn gadarnhaol i blant, pobl ifanc, ac oedolion sy'n agored i niwed ac yn ymateb gyda theimladrwydd a chydymdeimlad i helpu i'w cadw rhag niwed.

Cafodd adroddiad 'Diwinyddiaeth Diogelu' ei fabwysiadu gan Gynhadledd Fethodistaidd 2021 ac felly mae'n adroddiad o bwys ym mywyd yr Eglwys Fethodistaidd. Mae'r adroddiad yn pwysleisio nad rhywbeth a wnawn am ei fod yn orfodol yw hwn, ond am ei fod yn ymwneud â chalon y ffydd Gristnogol.

Rhoddir anogaeth i bob Methodist ystyried sut mae rhoi ffydd ar waith yn y dulliau o ymwneud â'n gilydd, gweithio ac addoli. Mae'r adroddiad ar gael yn methodist.org.uk/TheologyOfSafeguarding

Rhoddodd y Gynhadledd Fethodistaidd gyfarwyddiadau i adnoddau gael eu cynhyrchu i helpu pob aelod yn yr Eglwys Fethodistaidd i ymgysylltu â chynnwys adroddiad 'Diwinyddiaeth Diogelu' a pharhau i ymchwilio i'r materion a'r cwestiynau a godir ynddo. Lluniwyd y canllaw hwn ar gyfer astudio gyda hynny mewn golwg.

Fe fyddwn ni'n defnyddio'r gair 'goroeswr' i ddisgrifio unigolyn a gafodd brofiad o gamdriniaeth. Rydym ni'n cydnabod bodolaeth amrywiaeth o dermau y gall pobl eu defnyddio i'w disgrifio eu hunain, ee dioddefwr, rhywun wedi goresgyn rhywbeth, â phrofiad bywyd ac yn y blaen. Rydym ni'n awgrymu, os yw hynny'n briodol, eich bod chi'n gofyn i unigolyn sydd â phrofiad o unrhyw fath o gamdriniaeth sut y mae'r unigolyn hwnnw'n ei ddiffinio ei hun.

Nodwch: Os ydych chi wedi lawrlwytho'r canllaw hwn ar gyfer mynd drwy'r sesiynau ar eich pen eich hun, lawrlwythwch y Canllaw i Hyrwyddwyr hefyd, os gwelwch yn dda, sy'n rhoi cefnogaeth ychwanegol i chi.

Edrych ar eich ôl eich hun

Pan gaiff rhywun brofiad o gamdriniaeth fe all yr effaith fod yn ddinistriol ar yr unigolyn. Pan fydd y gamdriniaeth yn digwydd yng ngyd-destun yr eglwys, mae canlyniadau hynny'n effeithio ar yr unigolyn a gamdriniwyd, yr unigolyn sy'n gyfrifol am gam-drin, yn ogystal â chynulleidfa gyfan yr eglwys a'r gymuned leol.

Mae ymchwil yn dangos pan fo camdriniaeth wedi digwydd mewn lleoliad eglwysig – lleoliad a ystyrir yn 'fan ddiogel', tŷ Dduw – fe all yr effaith fod yn llawer iawn mwy ac mae'r bradychu a'r difrod a wnaethpwyd i'r 'lle diogel' hwn yn gallu achosi i oroeswyr wrthod popeth sy'n ymwneud â chrefydd a'r Eglwys.

Yn ystod y sesiynau hyn fe fyddwch chi'n astudio meysydd y gallech chi eu gweld yn anodd. Pe byddai hyn yn digwydd, cymerwch ennyd i ffwrdd oddi wrth y sesiwn a mynegwch hynny i'ch gweinidog lleol neu rywun arall yr ydych chi'n ymddiried ynddo.

Sesiwn 1

Croeso i Bawb: Clywed ac ymateb i'r gair

Dduw, rydym ni'n dod atat ti ac rwyt ti'n ein croesawu ni. Mae rhai ohonom ni'n flinedig ac eraill yn llawn egni.
Mae dy gariad di'n ein cynnal ni i gyd.

Dduw, rydym ni'n dod atat ti ac rwyt ti'n ein croesawu ni. Mae gan rai ohonom ni amheuon, ac eraill yn llawn sicrwydd.
Mae dy gariad yn ein hysbrydoli ni i gyd.

Dduw, rydym ni'n dod atat ti ac rwyt ti'n ein croesawu ni. Mae rhai ohonom ni'n dawel, ar eraill yn ysu â phryder.
Mae dy gariad yn ein tawelu ni i gyd.

Dduw, rydym ni'n dod atat ti ac rwyt ti'n ein croesawu ni. Mae rhai ohonom ni'n gyfarwydd â llawenydd, ac eraill â phoen. Mae dy gariad yn ymestyn atom ni bob un.

Dduw, rydym ni'n dod atat ti ac rwyt ti'n ein croesawu ni. Rwyt ti'n ein chwilio, ac rwyt ti'n ein hadnabod. Cawsom ein llunio bob yr un ohonom yn rhyfedd ac ofnadwy. Pob un ohonom ni ar dy lun a'th ddelw di.
Pob un ohonom ni'n gogoneddu dy gariad di!
Diolch i ti Dduw. Amen.

(Liam Dacre-Davies, 'Canllaw Cyfiawnder, Urddas a Chydlyniad i Ddefnyddwyr')

Gosod yr olygfa

Pan ddywedwn fod croeso i bawb, beth yw ystyr hynny mewn gwirionedd? Sut allwn ni ddangos bod croeso gwirioneddol i bawb, a gwneud hynny'n eglur yn yr hyn a ddywedwn ac a wnawn? Mae'r sesiwn hwn yn ymdrin â'r cwestiynau hyn.

Fideo Croeso i Bawb

methodist.org.uk/TheologyOfSafeguarding
Sefwch y fideo am y tro pan ofynnir i chi.

Myfyrdod

Croeso i bawb – mae hynny'n rhan annatod o fod yn Gristion, ac mae wedi ei wreiddio yn ddwfn yn ein hunaniaeth yn Fethodistiaid. Rydym ni'n tynnu oddi ar haenau cyfoethog o ddiwinyddiaeth drwy'r Beibl cyfan sy'n ein dysgu bod pobl ar ddelw Duw ac y crewyd y ddynoliaeth fod mewn perthynas gariadlon â Duw, eraill, a'r greadigaeth gyfan.

Rydym ni hefyd yn credu mai cymuned a alwyd i fodolaeth gan Dduw yw'r Eglwys er mwyn rhannu cariad Duw a bod yn arwydd o ras a chariad ym mhob cymdeithas. Rydym ni'n deall bod hynny'n golygu bod yn gymuned a nodir gan gariad a gofal am ein gilydd a phawb sy'n dod i gwrdd â ni. Mae hyn yn mynd rhagddo mewn eglwysi a chymunedau ledled y wlad, er ei bod hi'n llawer iawn haws dweud na gwneud hynny.

Rydym ni'n gwybod o'r gorau beth yw sefyllfa wirioneddol cyflwr y ddynoliaeth, dyfnder y drygioni y gall pobl ei wneud, a'r gallu sydd gennym ni i gyd i wneud difrod a chamddefnyddio ymddiriedaeth a grym.
Mae bod yn eglwys wirioneddol groesawgar yn gofyn doethineb, ymrwymiad a gwaith caled. Mae angen dewis ym mha le i roi ein hamser a'n hegni i sicrhau bod yr eglwys yn gweithio er cyfiawnder ac yn blaenoriaethu lles pobl agored i niwed ym mhob agwedd ar ei bywyd. Mae angen i ni fod yn ddoeth i osod terfynau a sicrhau nad yw gweithgarwch rhai yn gwneud drwg i eraill.

Cwestiynau i'w trafod

Myfyriwch ar eiriau Iesu yn Luc 17:1-3, gan gofio bod Iesu wedi cyfeirio at ei ddilynwyr o bob oedran yn blant bychain:

> Dywedodd Iesu wrth ei ddisgyblion, "Y mae achosion cwymp yn rhwym o ddod, ond gwae'r hwn sy'n gyfrifol amdanynt; byddai'n well iddo fod wedi ei daflu i'r môr â maen melin ynghrog am ei wddf, nag iddo fod yn achos cwymp i un o'r rhai bychain hyn. Cymerwch ofal."

- Mae Iesu yn ein rhybuddio ni am y perygl o achosi eraill i gwympo. Mae hwnnw'n rhybudd y gall pobl wneud hynny, hyd yn oed yn yr eglwys, efallai. Sut felly y gallwn ni, yn yr Eglwys, wneud ein gorau i ddarparu lle diogel i bawb? Sut allwn ni sicrhau ein bod ni'n ffyddlon o ran ein croeso a'n hymarfer o ddiogelu fel ei gilydd?

- Yn eglwysi, rydym ni'n ceisio rhoi croeso i bawb. Fodd bynnag, nid ystyr cariad diamod yw derbyn heb unrhyw ymholiadau – mae lleoliad diogel a chroesawus yn golygu terfynau. Sut allwn ni ddysgu sut i wybod pryd mae terfynau'r hyn sy'n dderbyniol yn cael eu croesi?

Egwyl

Fideo Croeso i Bawb

Ailddechreuwch y fideo yn **Croeso Da a Gwael.**

Trafodaeth a myfyrdod

Mae'r Eglwys yn wynebu heriau unigryw wrth geisio rhoi croeso a chreu lleoliad sy'n ddiogel i bawb. Yn ein cymunedau eglwysig mae gwahanol grwpiau o bobl yn haeddiannol o'u cynnwys:

plant a phobl ifanc; oedolion a allai fod yn agored i niwed; rhai sydd â phrofiad o gamdriniaeth; rhai y gallen nhw fod yn beryglus i eraill am eu bod nhw wedi bod yn gyfrifol am gam-drin yn y gorffennol; arweinyddion eglwysi, staff a gwirfoddolwyr; pobl â phriodoleddau amrywiol (hil, rhyw, rhywioldeb, anabledd ac ati) sy'n mynychu'r addoliad a gweithgareddau eraill.

- Pan ddywedwn ni 'Croeso i bawb' beth yw ystyr hynny?
- Ar ôl gwylio'r fideo, meddyliwch am bwy y gwnawn ni eu croesawu nhw i fywyd ein heglwys. Sut roddwn ni groeso iddyn nhw? Pam fyddwn ni'n rhoi croeso iddyn nhw?
- A oes yna bobl sydd wedi gadael yn barod am nad oedden nhw'n teimlo bod croeso iddyn nhw? Beth allai fod wedi achosi iddyn nhw deimlo felly?
- Pwy sy'n cael croeso amodol ym mywyd yr eglwys? Ym mha ffordd y rhoddir croeso amodol iddyn nhw a pham hynny? A oes mwy o groeso i rai nag eraill?
- Mae'r Eglwys yn ceisio darparu gofal bugeiliol i'w haelodau i gyd, yn cynnwys y rhai dan amheuaeth o beri niwed neu sydd wedi niweidio eraill. Fodd bynnag, yn y cyd-destun hwnnw, fe ddylid estyn gofal mewn dull sy'n blaenoriaethu diogelwch aelodau eraill o'r eglwys, tra bod yr unigolyn sy'n peryglu eraill yn gallu addoli a bod yn rhan o gymdeithas yr eglwys.

('Polisi, Gweithdrefnau a Chanllawiau Diogelwch yr Eglwys Fethodistaidd', 4.7)

Beth yw goblygiadau hyn i'ch eglwys leol chi?

Rhoi hyn ar waith

Gan ystyried yr hyn a glywsoch chi a'i drafod, meddyliwch am yr hyn y mae croeso cynnes a pharchus yn ei olygu. Sut allwch chi sicrhau bod pob unigolyn yn eich eglwys yn cael croeso o'r fath?

Meddyliwch pam y gallech chi ac/neu eraill fod yn rhoi croeso cynnes a pharchus i rai ond nid i eraill. Sut y gellid rhoi croeso o'r fath i bawb? Fe allai eraill fod ar gael i'ch helpu chi i ymchwilio ymhellach i'r meysydd hyn.

Darn o'r Ysgrythur

> *Wele, Duw yw fy iachawdwriaeth;*
> *rwy'n hyderus, ac nid ofnaf,*
> *canys yr ARGLWYDD Dduw yw fy nerth a'm cân; ac ef yw fy iachawdwr.*

Mewn llawenydd fe dynnwch ddŵr o ffynhonau iachawdwriaeth. Yn y dydd hwnnw fe ddywedi:

> *Diolchwch i'r ARGLWYDD, galwch ar ei enw; hysbyswch ei weithredoedd ymhlith y cenhedloedd; cyhoeddwch fod ei enw'n oruchaf.*

(Eseia 12:2-4)

Mae Duw yn cynnig rhyddid rhag ofn. Sut allwn ni, yn nerth Duw, gynnig mannau o ddiogelwch?

Sesiwn 2

Iaith, Gwrando a Chlywed

I ba le bynnag yr ei,
ym mhopeth a wnei,
ar hyd unrhyw
lwybr y cerddi,
ac yn y penderfyniadau
a wnei, yr hyn a ddysgi,
ac unrhyw gynnydd o
ran ymwybyddiaeth

pan fyddi di'n credu dy fod yn
unig ac yn gyfrifol am bopeth –

agor dy lygaid,
gwrando yn ofalus,
a theimla fy mhresenoldeb.
am i mi fod gyda thi'n barhaus.

Pa ffordd bynnag y dewisi di,
rwyf i o'th flaen di yno.
Nawr.
Cyn hynny.
Ar ôl hynny.

Amen.
(Cymerwyd o **inbetweenthewords.co.uk**)

Gosod yr olygfa

Yn ystod sesiwn un, fe wnaethom ni ymchwilio i sut y gallwn ni sicrhau bod croeso i bawb yn ein cymunedau eglwysig. Cyn i ni symud ymlaen, a oes gennych chi unrhyw syniadau, sylwadau neu adborth am 'Roi hyn ar waith' o'r sesiwn cyntaf? Mae'r sesiwn hwn yn edrych ar bwysigrwydd gwrando fel bod yr hyn sy'n cael ei ddweud yn cael ei glywed yn ei gyfanrwydd a'i ymateb iddo mewn ffordd garedig, briodol, heb fod yn feirniadol o gwbl. Mae'r hyn a ddywedwn yn gallu bod yn rymus iawn ac â dylanwad cadarnhaol, dinistriol neu niweidiol hyd yn oed ar unigolyn.

Fideo Iaith, Gwrando a Chlywed

methodist.org.uk/TheologyOfSafeguarding
Sefwch y fideo am y tro pan ofynnir i chi.

Myfyrdod

Yn sesiwn un, cawsom ein hatgoffa o thema ganolog y Beibl – sef fod pobl wedi eu creu ar ddelw Duw a bod Duw yn ceisio bod mewn perthynas gariadlon â'r ddynoliaeth. Fodd bynnag, mae'r Beibl yn cynnwys llawer o straeon am gamdriniaeth hefyd, a gaiff ei achosi weithiau gan rai a ystyrir yn arwyr y ffydd. Mae un o'r straeon am y creu yn y Beibl yn rhoi'r flaenoriaeth i'r gwŷr, i bob golwg, gan roi esgus dros wahaniaethu ar sail rhyw drwy holl hanes.

Sut ydym ni, 'bobl y gair', am ymateb i'r dilema hwn? Mae yna, wrth gwrs, lawer o ffyrdd i ymdrin â'r Beibl, ac nid ystyriwyd unrhyw un o'i lyfrau amrywiol i'w ddarllen fel testun gwyddonol. Efallai fod yr ysgrythurau yn rhoi portread didwyll i ni o'r dyfnderoedd y gall y ddynoliaeth ymsuddo iddyn nhw, tra bod Duw yn aros yn ffyddlon o hyd. Mae'r proffwydi yn egluro yn bendant iawn nad yw Duw yn goddef camddefnyddio pobl na chamdriniaeth. Ond yn ogystal â hynny, mae cyfle yn bodoli trwy'r amser i edifeirwch a phosibilrwydd o waredigaeth. Yn y pen draw, gras Duw sy'n cario'r dydd.

Cwestiynau i'w trafod

Mae'r Beibl yn cynnwys llawer o straeon am bobl yn ymddwyn mewn ffyrdd sy'n annerbyniol i ni heddiw – er enghraifft Abraham a Sara yn cam-drin Hagar yn Genesis 16 ac 21 (fe allech chi dreulio rhywfaint o amser yn darllen y penodau hyn). Sut allwn ni ddod i delerau â'r straeon hyn gan gadw at ein gwerthoedd o ran cyfiawnder cymdeithasol a diogelu?

- Gan fyfyrio ar yr iaith a ddefnyddiwn a sut y gallai'r geiriau a ddewiswn beidio â bod yn ddefnyddiol na phriodol bob amser, a thrafod pa eiriau neu ymadroddion sy'n eich cynhyrfu.
- Mewn grwpiau, neu'n unigol, ysgrifennwch restr o eiriau sy'n enwau neu'n deitlau i Dduw. Ddychmygwch eich bod wedi goroesi camdriniaeth ac yn y gynulleidfa. Sut allai pob gair effeithio arnoch chi? A fyddai'r geiriau hyn o gymorth neu'n sefyll yn ffordd eich addoliad?

Egwyl

Fideo Iaith, Gwrando a Chlywed

Ailddechreuwch y fideo yn **Cyfathrebu Da**.

Trafodaeth a myfyrdod

Gan feddwl am iaith, gwrando a chlywed, beth a wnaethoch chi ei nodi yn y fideo a oedd yn gwneud i chi deimlo yn annifyr?

Mae llawer o bobl sydd â phrofiad o gamdriniaeth yn dewis peidio â sôn am y peth yn eang. Sut ydym ni am wrando a siarad fel na fyddwn ni'n digio neu'n rhoi taw ar eraill? Sut allwn ni gynnig gwrandawiad effeithiol i bobl?

- Heb fynd i fanylder, meddyliwch am achlysur na chawsoch chi eich gwrando arnoch. Llefarwch un gair i ddisgrifio sut yr oedd hynny'n teimlo ee niweidiol, anghwrtais ac ati.

Mae hi'n bwysig i ystyried pa iaith a ddefnyddiwn ni a chofio bod pob profiad o gamdriniaeth yn unigol i'r goroeswr; efallai mai profiad untro oedd hwnnw, neu fe allai fod wedi digwydd lawer gwaith; fe allai fod yn brofiad plentyn neu oedolyn o gamdriniaeth; a ddigwyddodd yn yr eglwys neu rywle arall;

efallai fod cymorth wedi ei geisio a'i gael neu fe allasai'r ymateb fod yn negyddol.

> *Efallai mai'r peth pwysicaf y gallwn ni ei wneud, yn Gristnogion – efallai'r hyn yr ydym ni'n gobeithio amdano fwyaf o ganlyniad i'r Adroddiad hwn – yw gallu gwrando, fel bydd lleisiau goroeswyr yn cael eu clywed. Wrth inni wrando, rydym ni'n rhoi gwerth a pharch i'r un sy'n siarad, i'r un y mae'r gamdriniaeth wedi achosi iddo golli'r pethau hyn a llawer iawn mwy.*
>
> ('Tracing Rainbows Through the Rain: Adroddiad Grŵp Monitro Time for Action i Gynhadledd Fethodistaidd 2006', Adran 2, t. 6)

- Sut ydym ni am newid ein hiaith a'n dull o wrando fel ein bod ni'n rhoi gwerth a pharch i bawb, yn cynnwys goroeswyr?

Rhoi hyn ar waith

Pan fyddwch chi'n cymryd rhan mewn sgyrsiau, meddyliwch am yr hyn a fyddwch chi'n ei ddweud ac ystyriwch a allai unrhyw beth gael ei gamddeall. A allech chi fod wedi cyfathrebu mewn ffordd amgen ac/neu mewn ffordd fwy teimladwy?

Meddyliwch am sut y byddwch chi'n gwrando. Er enghraifft, a ydych chi'n tueddu i wrando gan ganolbwyntio fwyaf ar eich ymateb chi, neu a ydych chi'n gwrnado, yn ystyried yr hyn a ddywedodd yr unigolyn ac yn ymateb yn briodol?

Pan fydd cyfnod o ddistawrwydd yn ystod eich sgyrsiau chi, ystyriwch sut y gallech chi ei ddefnyddio yn gyfle i ystyried neu roi cyfle i rywun arall wneud hynny, yn lle ceisio llenwi'r bwlch. Fe all distawrwydd fod yn ddiflas weithiau ond fe all fod o gymorth hefyd.

Darn o'r Ysgrythur

ARGLWYDD, yr wyt wedi fy chwilio a'm hadnabod.
I ble yr af oddi wrth dy ysbryd?
I ble y ffoaf o'th bresenoldeb?
Os dringaf i'r mynyddoedd, yr wyt yno;
os cyfeiriaf fy ngwely yn Sheol, yr wyt yno hefyd.
Os cymeraf adenydd y wawr,
a thrigo ym mhellafoedd y môr, yno hefyd
fe fydd dy law yn fy arwain,
a'th ddeheulaw yn fy nghynnal.
Os dywedaf, "Yn sicr, bydd y tywyllwch yn fy nghuddio, a'r nos yn cau amdanaf,"
eto nid yw'r tywyllwch yn dywyllwch i ti;
y mae'r nos yn goleuo fel dydd,
a'r un yw tywyllwch a goleuni.

(Salm 139:1, 7-12)

Cymerwch ennyd i werthfawrogi presenoldeb Duw.

Sesiwn 3

Grym

Dduw Cariadlon, helpa ni i gofio mai pobl ar dy ddelw di yw pawb ac yn deilwng o ofal, cariad a pharch.
Pan wnaethom ni ddiystyru anghenion y rhai mwyaf agored i niwed, maddau i ni.
Os ydym ni wedi rhoi coel i'r grymus ac wedi anwybyddu cwynion y distadl, maddau i ni.

Helpa ni i drawsffurfio ein heglwys i fod yn fan ddiogel
lle gallwn ni ddweud ein hanesion,
lle gallwn ni ddewis dangos y creithiau ar ein cyrff, calonnau a meddyliau clwyfus,
lle gellir cael iachâd a bod parodrwydd i sefyll a dioddef poen y naill a'r llall.
O Dduw, yr hwn sy'n cario popeth, helpa ni, a bendithia'r bobl. Amen.

(Cymerwyd o Gerdyn Gweddi'r Goroeswr)

Gosod yr olygfa

Yn ystod sesiwn dau, roeddem ni'n edrych ar effaith a phwysigrwydd iaith a gwrando. A oes gennych chi unrhyw syniadau, sylwadau neu adborth ar 'Rhoi hyn ar waith' o sesiwn dau?

Mae'r sesiwn hwn yn canolbwyntio ar rym. Gofynnwch i bobl a oes grym ganddyn nhw ac fe fyddai llawer yn gwadu hynny, fodd bynnag, mae'r ffaith yn aros fod gan rai fwy o rym nag eraill. Fe fydd y sesiwn hwn yn archwilio'r hyn y mae hynny'n ei olygu ac effaith bosibl hynny.

Fideo Grym

methodist.org.uk/TheologyOfSafeguarding
Sefwch y fideo am y tro pan ofynnir i chi.

Myfyrdod

Gall grym fod yn air anodd i Gristnogion, ac eto mae grym yn rhan bwysig o'r berthynas sydd gan bobl â'i gilydd. Os gwneir hynny'n ffyddlon a chydag atebolrwydd i eraill, fe all grym wneud pethau mawr. Heb atebolrwydd ac amddiffyniadau, fe all grym achosi niwed enfawr i eraill yn gyflym iawn. Mae torreth o esiamplau o arweinyddion Cristnogol yn camddefnyddio eu grym i gam-drin eraill. Da o beth yw myfyrio ar y grym sydd gan bob un ohonom ni yn yr eglwys,

os ydym ni'n sylweddoli hynny neu beidio, a sut y byddwn ni'n ei ddefnyddio. Fe all newydd ddyfodiad i'r eglwys deimlo croeso neu fygythiad oherwydd ein hymddygiad ni; fe all cynnig cwpanaid fod yn rhywbeth caredig i'w wneud, ond i rai sy'n ofni pobl ddieithr fe all hynny beri arswyd.

Yn ddiarwybod i ni, fe all ein ffyrdd o fynegi ein ffydd fod yn ddinistriol iawn i rai. Mae aberth a dioddefaint yn themâu cyffredin yn y Beibl, ond mewn rhai cyd-destunau, fe all y syniadau hyn achosi adwaith i rai sydd wedi dioddef. Mae'r ffordd yr ydym ni'n egluro ein ffydd, a'r Groes yn arbennig, yn gallu achosi problemau.

Yn waeth fyth, fe all rhai sy'n gyfrifol am gam-drin eraill ddefnyddio ieithwedd o'r fath i gyfiawnhau eu hymddygiadau niweidiol. Gadewch i ni fod yn wyliadwrus o ran sut y defnyddir grym yn ein heglwysi a'n cymunedau, a cheisio sicrhau y caiff ei ddefnyddio yn effeithiol ac er lles pawb.

Cwestiynau i'w trafod

- Dros y canrifoedd, mae Cristnogion wedi deall ystyr y Groes mewn gwahanol ffyrdd. Y teimlad sydd gan rai yw y gallai ymagwedd at y Groes sy'n pwysleisio dioddefaint, cosb, ac aberth gefnogi dysgeidiaeth sy'n dweud ei bod hi'n iawn i bobl ddioddef ac aros yn eu dioddefaint. Meddyliwch beth allai goroeswr camdriniaeth ei glywed yn hyn, un a gafodd ei fychanu gan rywun arall ac a gollodd ei hunan-barch.

A ellid deall y Groes mewn ffyrdd eraill a allai fod yn cefnogi goroeswyr yn well? Rhannwch eich syniadau gyda'r grŵp.

- Roedd Iesu yn arbennig o feirniadol o arweinyddion crefyddol a fyddai'n rhoi beichiau trymion ar y bobl yr oedden nhw'n eu harwain, er enghraifft yn y ddysgeidiaeth ym Mathew 23:4:

  Maent yn rhwymo beichiau trymion ac anodd eu dwyn, ac yn eu gosod ar ysgwyddau pobl; ond nid ydynt hwy eu hunain yn codi bys i'w symud.

Ym mha ffyrdd ydym ni yn yr eglwys yn ei gwneud hi'n anodd i bobl deimlo croeso a chael lloches gyda ni? Sut ydym ni'n gosod beichiau ein disgwyliadau ni ar bobl, yn anfwriadol felly?

Egwyl

Fideo Grym

Ailddechreuwch y fideo yn **Pwy yw'r Mwyaf Grymus?**

Trafodaeth a myfyrdod

Mae camddefnyddio grym yn agwedd flaenaf ar unrhyw fath o gamdriniaeth. Mae pob camdriniaeth yn ddibynol ar gamddefnyddio gwahaniaethau o ran grym; fe all eglwysi fod yn gymunedau lle gall gwahaniaethau o'r fath fod yn bresennol a hefyd, er syndod, yn anodd eu diffinio. Mae bywyd a chymdeithas y ddynoliaeth yn dibynnu ar ddefnyddio grym mewn ffordd gyfrifol gan y rhai a gafodd eu hymddiried ynddyn nhw i'w arfer.

- Mewn cymuned eglwysig, yn aml nid yw pobl yn adnabod y grym sydd ganddyn nhw ac felly, yn anymwybodol o effaith eu hymddygiad ar bobl eraill.
- Mae angen sylweddoli lle mae grym yn gorwedd a sut y caiff ei ddefnyddio. Mae hyn yn hanfodol mewn cymdeithas iach o unrhyw fath, yn cynnwys yr eglwys.
- Gall pobl fod â grym yn sgil eu gwaith, cymeriadau, arbenigedd, lliw croen, oedran, rhyw a llawer o bethau eraill.
- Y peth allweddol yw bod y grym yn cael ei ymarfer gyda charedigrwydd a chariad.
- Mae grym yn dod gydag ordeinio. Mae gan weinidogion yr eglwys swyddogaeth o ran cynrychioli, nid yn unig yn yr Eglwys, ond gerbron Duw a'r gymdeithas yn fwy eang.
- Anogir pob Cristion i ystyried y materion o ran grym yn eu hymgysylltiad â bywyd yr eglwys.
- Nid ddylid ystyried grym Duw yn frawychus nac yn tra-awdurdodi.

Ar ddalen o bapur, tynnwch lun i gynrychioli eich eglwys chi, wedyn o gwmpas hwnnw, ysgrifennwch neu tynnwch lun y gwahanol swyddogaethau, a'r bobl neu'r grwpiau sy'n rhan o'r eglwys honno.

- Edrychwch ar hyn gyda'ch gilydd a gofyn:
- Gan bwy y mae grym? Ym mha ffyrdd y mae grym ganddyn nhw? Sut y caiff hwnnw ei ymarfer?
- Beth sy'n galluogi rhai o'r bobl hyn i fod â mwy o rym nag eraill?
- Pa effaith (gadarnhaol neu fel arall) sydd gan rym yn nwylo pobl neu grwpiau arbennig?
- Darllenwch adnodau Mathew 20:20-28.

Yna daeth mam meibion Sebedeus ato gyda'i meibion, gan ymgrymu a gofyn ffafr ganddo. Meddai ef wrthi, "Beth a fynni?" Atebodd, "Gorchymyn fod i'm dau fab hyn gael eistedd, un ar dy law dde ac un ar dy law chwith yn dy deyrnas." Atebodd Iesu, "Ni wyddoch beth yr ydych yn ei ofyn. A allwch chi yfed y cwpan yr wyf fi i'w yfed?" "Gallwn," meddent. Dywedodd wrthynt "Cewch yfed fy ngwpan i, ond eistedd ar fy llaw dde ac ar fy llaw chwith, nid gennyf fi y mae'r hawl i roi hynny; y mae'n perthyn i'r rhai y mae wedi ei ddarparu ar eu cyfer gan fy nhad." Pan glywodd y deg, aethant yn ddig wrth y ddau frawd. Galwodd Iesu hwy ato, ac meddai, "Gwyddoch fod llywodraethwyr y Cenhedloedd yn arglwyddiaethu arnynt, a'u gwŷr mawr yn dangos eu hawdurdod drostynt. Ond nid felly y mae i fod yn eich plith chwi: yn hytrach, pwy bynnag sydd am fod yn

fawr yn eich plith, rhaid iddo fod yn was i chwi, a phwy bynnag sydd am fod yn flaenaf yn eich plith, rhaid iddo fod yn gaethwas i chwi, fel Mab y Dyn, na ddaeth i gael ei wasanaethu ond i wasanaethu, ac i roi ei einioes yn bridwerth dros lawer.

Beth ydych chi'n ei nodi am ddefnyddio grym yn yr adnodau hyn? Pa fewnwelediadau y mae hyn yn eu cynnig o ran sut y dylai'r Eglwys ac unigolion ymarfer grym?

Rhoi hyn ar waith

Meddyliwch am y sefyllfa yn eich eglwys chi, neu mewn maes arall yn eich bywyd (ee teuluol) ac ystyriwch eich grym a'r ffordd iawn o'i ddefnyddio.

Darn o'r Ysgrythur

Dyma fy ngwas, yr wyf yn ei gynnal,
f'etholedig, yr wyf yn ymhyfrydu ynddo.
Rhoddais fy ysbryd ynddo;
i gyhoeddi barn i'r cenhedloedd.
Ni fydd yn gweiddi na chodi ei
lais, na pheri ei glywed yn yr heol.
Ni fydd yn dryllio corsen ysig,
nac yn diffodd llin yn mygu;
bydd yn cyhoeddi barn gywir.
Ni fydd yn diffodd, ac ni chaiff ei ddryllio
nes iddo osod barn ar y ddaear; y mae'r
ynysoedd yn disgwyl am ei gyfraith."
(Eseia 42:1-4)

Wrth i Eseia ddal sylw ar y weledigaeth o addewid Duw, y mae'n gweld angerdd o ran gofal am bawb, yn cynnwys y rhai clwyfedig ac agored i niwed. Sut allwn ninnau hoelio ein sylw ar weledigaeth Eseia o ddibenion Duw ar gyfer yr eglwys?

Nodyn pwysig ar gyfer sesiwn pedwar

Yn sesiwn pedwar, fe fyddwn ni'n trafod effaith camdriniaeth a'r ffyrdd y gallai'r symbolau a'r litwrgi a ddefnyddiwn mewn addoliad fod yn anodd i lawer o bobl.

Os bydd trafod hyn yn y sesiwn nesaf, neu fyfyrio arno wedyn, yn anodd i chi, neu'n codi materion annifyr, edrychwch ar eich ôl eich hun. Cymerwch amser i ffwrdd o'r sesiwn pe bydd angen a soniwch am hyn wrth eich gweinidog lleol neu rywun arall yr ydych chi'n ymddiried ynddo.

Sesiwn 4

Effaith Camdriniaeth: Symbolau a litwrgi wrth addoli

Dduw trugarog a chariadlon,

Rwyt ti'n gwybod am ein poen a'n cyflwr toredig, ac rwyt ti'n ein hamddiffyn dan gysgod dy adain.

Gwyddost am bob deigryn, ac am bob tro nad oedd dagrau yn bosibl. Clywaist bob amddifad gri, ac ymbiliad o blentyndod drylliedig, archoll ddofn, amheuaeth ofn ac atgofion torcalonus.

Rwyt ti'n adnabod a deall ein rhwystredigaethau; sut ydym ni'n ymgodymu â diffyg hyder yn ein galluoedd; gwerth a safle; sut ydym ni'n cael trafferth wrth ymddiried ac ymdrin â dicter ynglŷn â'r blynyddoedd a gollwyd. Rwyt ti'n deall yr amheuaeth ynglŷn â'th gariad di. Pam ddigwyddodd y peth? Pam na wnaethost ti ddod i'r adwy?

Rwyt ti'n deall yr ymholi o ran fy ngweithredoedd drwg, a'r ffordd yr wyf yn gweld bai arnaf i fy hun. Helpa ni, Dduw cariadlon, i weld trwy unrhyw ystrydebau a gynigwyd gan eraill, y geiriau diofal, yr ymgais i fychanu profiadau, a defnyddio'r Ysgrythur i gyfiawnhau drygioni, hyd yn oed.

Golch ni yn dy oleuni a'th gariad. Tywys ni at y rhai a all helpu i wella ein doluriau a gwrando ar ein cri. Helpa ni i'n derbyn ein hunain, fel rwyt ti'n ein derbyn ni, a helpa ni ac eraill i weld prydferthwch mewn cyflwr toredig.

Diolch i ti, yn Iesu, dy fod yn gallu cyd-ddioddef yn llawn â ni. Fe gefaist tithau dy glwyfo a theimlaist archoll lwyr; cefaist dy wrthod, dy gasáu, dy fradychu, a'th glwyfo gan rai y daethost i'w hachub.

Cefaist dy adael gan gyfeillion, ac roedd creithiau hynny'n aros – yn allanol a mewnol fel ei gilydd.

Galluoga ni i droi atat pan fyddwn ni mewn poen a phryder. Roeddet tithau hefyd yn ddioddefwr diniwed. Saf gyda ni yn ein poen a'n dryswch. Helpa ni i dderbyn dy heddwch a'th obaith.

Trwy rym dy Ysbryd Glân, gad i ni blethu ein straeon o boen yn dy stori di, ac wrth wneud hynny ddod i wybod am dy adfywiad a'th atgyfodiad. Caniatâ i ni deimlo'r cyflawnder o ran corff, meddwl ac ysbryd a gynigir gennyt ti. Diolchwn i ti dy fod yn gwybod am ein dagrau ni i gyd ac yn eu defnyddio i feithrin cariad o'n mewn. Rwyt ti'n wylo gyda ni. Rwyt ti'n sefyll yn y bwlch, yn gweddïo trosom, yn ein hannog, yn ein caru, ac yn aros i sychu pob deigryn.

Dduw cariadlon, dyro i ni'r nerth a'r penderfyniad sydd eu hangen i wynebu pob diwrnod, mewn goleuni ac mewn caddug, gan wybod nad ydym ni ar ein pennau ein hunain. Dyro i ni'r sicrwydd dy fod yn ein caru yn llawn a diamod, ac er y gall gwellhad gymryd amser maith a bod yn gymhleth mae pob cam bach a gymerir yn fuddugoliaeth. Amen.

(Vivien Almond ac Anhysbys)

Gosod yr olygfa

Yn ystod sesiwn tri, fe wnaethom ni ystyried mater grym. A oes gennych chi unrhyw syniadau, sylwadau neu adborth ar 'Rhoi hyn ar waith' o sesiwn tri?

Mae'r rhai sy'n cam-drin yn gwneud hynny gan ddefnyddio'r grym sydd ganddyn nhw. Yn y sesiwn olaf hwn fe fyddwn ni'n edrych ar effaith camdriniaeth, yn arbennig yng nghyd-destun yr eglwys. Rydym ni am ymchwilio i sut y gall symbolau a litwrgi wrth addoli waethygu'r effaith ar oroeswyr camdriniaeth.

Cofiwch edrych ar eich ôl eich hun.

Fideo Effaith Camdriniaeth

methodist.org.uk/TheologyOfSafeguarding
Sefwch y fideo am y tro pan ofynnir i chi.

Myfyrdod

Defnyddir geiriau, symbolau a delweddau fel ei gilydd i fynegi ein ffydd. Mae eu tarddiad nhw o'r cyfnod cyn hanes yn aml, ond y maen nhw'n aros gyda ni oherwydd eu gallu i fynegi gwirioneddau mawr. Fodd bynnag, mae rhai ffyrdd neilltuol o addoliad yn gallu bod yn broblemus i rai, yn arbennig felly heb eu hegluro, gyda'r dryswch sy'n dod gyda bod yn dyst i arferion anghyfarwydd a all fod mewn eglwysi eraill tra bod y bobl leol yno yn eu hystyried yn normal.

At hynny, fe wyddom ni fod rhai o'n gwyliau yn gallu bod yn broblemus: mae yna rai sy'n peidio â dod i wasanaethau Sul y Mamau oherwydd cysylltiadau anodd â cholled, neu berthynas deuluol doredig.

Gall y pwysigrwydd a roddwn i faddeuant yn ein haddoliad – sy'n elfen ganolog ac angenrheidiol o'r ffydd Gristnogol – fod yn heriol i rywun sydd wedi cael ei niweidio yn ddifrifol. Mae yna nifer o wahanol gwestiynau y gallai hyn eu codi ym meddyliau pobl: A ddylem ni faddau i bawb?

A ddylem ni anghofio a symud ymlaen? Pa le sydd i edifeirwch gan yr un sy'n gyfrifol am y gamdriniaeth yn hyn o beth? Beth am unigolion sy'n gwrthod cyfaddef eu bod wedi gwneud drwg i neb?

Mae maddeuant, edifeirwch a bywyd newydd yn Iesu Grist yn ganolog i'r efengyl ond fe geir amrywiaeth fawr o ddealltwriaethau yn yr Eglwys o ystyr maddeuant. Mae maddeuant yn fater cymhleth, ac efallai mai'r rheswm y rhoddodd Iesu le canolog i faddeuant yn ei ddysgeidiaeth oedd y cymhlethdod hwn a'r ffaith fod pob sefyllfa wahanol yn gofyn ystyriaeth unigol.

Gall maddeuant fod yn rhan o broses yn y daith tuag at iachâd, ond ei brif nodwedd yw ei le ym mherthynas unigolyn gyda Duw. Nid ystyr maddeuant yw anghofio. Nid yw'n diddymu effeithiau'r gorffennol nac yn dileu ymrwymiadau neu daflu'r cyfrifoldeb oddi ar yr unigolyn a oedd yn gyfrifol am y gamdriniaeth, ond yn raddol fe all ganiatáu i bobl roi un cam bach ar y daith tuag at fod yn gyflawn eto.

Er ei bod hi'n wir fod maddeuant yn alwad i fywyd sylfaenol wahanol i'r hen fywyd, ac mae Cristnogion yn credu bod Duw yn newid bywydau pobl, nid ydym ni'n gwybod nac yn gallu barnu bob amser a yw'r newid hwnnw wedi digwydd. Mae hyn i gyd yn dylanwadu ar sut y byddwn yn sicrhau bod croeso i bawb, ond bob pawb yn saff.

- Yn y fideo ar ddechrau'r sesiwn, mae Nicola Price-Tebbutt yn tynnu sylw at ymadroddion fel "ymgolli yn Nuw, boddi yng nghariad Duw, ildio'r hunan" sy'n ymddangos yn ein hemynau a'n hymadroddion llafar. Sut allwn ni sicrhau bod cydbwysedd rhwng gwerth y geiriau hyn, a'r effaith a all fod ar bobl gyda diffyg o hunan-barch neu rai wedi eu dal mewn cylch o gamdriniaeth?
- Mae'r goflaid dangnefeddus yn rhan bwysig o'r Cymundeb (yr Eucharist) mewn llawer o eglwysi. Fodd bynnag, i rai pobl mae honno'n foment ddychrynllyd – pryd yr ymosodir ar ffiniau personol. Fe all pobl sy'n gwrthod cymryd rhan deimlo ar wahân neu'n oeraidd. A oes lle i arferion o'r fath mewn eglwys ddiogel a chynhwysol, ac os felly, sut allwn ni sicrhau y caiff anghenion pawb eu diwallu?
- Ysgrifennodd C S Lewis : "Mae pawb yn dweud bod maddeuant yn syniad hyfryd, hyd nes eu bod â rhywbeth i'w faddau" (Mere Christianity, t.52). Mae angen derbyn maddeuant, yn ogystal â'i roi, cyn iddo fod yn gyflawn. Sut allwn ni fyw gyda maddeuant wrth gydnabod y materion cymhleth ac anodd sy'n deillio o gamdriniaeth a thrais?

Fideo Effaith Camdriniaeth

Ailddechreuwch y fideo yn **Symbolau, Litwrgi ac Effaith Barhaus Camdriniaeth**.

Egwyl

Trafodaeth a myfyrdod

Gan fyfyrio ar y cyfan a glywsoch, ac a welsoch a'i drafod yn ystod y sesiwn hwn, cymerwch ennyd i ddychmygu eich bod mewn gwasanaeth yn y lleoliad y byddwch chi'n addoli ynddo fel arfer.

- Beth ydych chi'n ei nodi yn yr addoliad ac yn y lleoliad a allai fod yn anodd i rywun â phrofiad o gamdriniaeth?

- Beth a ellir ei newid neu ei wneud mewn ffordd amgen i helpu i wneud hyn yn llai dirdynnol i rywun a gafodd ei gam-drin?
- A oes unrhyw beth y gallech ei wneud yn wahanol, neu ei newid, i wneud i bobl deimlo eu bod nhw yn y canol yn yr addoliad?

Am fwy o syniadau ynglŷn â sut i wneud y profiad o addoli mor gynhwysol â phosibl, ewch at Hyfforddiant Rhagfarn Ddiarwybod a Chydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant: methodist.org.uk/inclusive-church/training

Rhoi hyn ar waith

Nodwch sut y gall symbolau a litwrgi mewn addoliad effeithio ar y rhai sydd â phrofiad o gamdriniaeth ac ystyriwch drafod y maes hwn yn fwy manwl gyda phobl eraill.

Darn o'r Ysgrythur

Ac meddai Mair,

'Y mae fy enaid yn mawrygu yr Arglwydd,
a gorfoleddodd fy ysbryd yn Nuw fy Ngwaredwr,
am iddo ystyried distadledd ei lawforwyn.
Oherwydd wele, o hyn allan fe'm gelwir yn
wynfydedig gan yr holl genedlaethau;
oherwydd gwnaeth yr hwn sydd nerthol bethau
mawr i mi, a sanctaidd yw ei enw ef.
Y mae ei drugaredd o genhedlaeth i
genhedlaeth i'r rhai sy'n ei ofni ef.
Gwnaeth rymuster â'i fraich,
gwasgarodd y rhai balch eu calon:
tynnodd dywysogion oddi ar eu gorseddau,
a dyrchafodd y rhai distadl;
llwythodd y newynog â rhoddion,
ac anfonodd y cyfoethog
ymaith yn waglaw.
Cynorthwyodd ef Israel ei
was, gan ddwyn i gof ei
drugaredd - fel y llefarodd wrth
ein hynafiaid -
i Abraham a'i had yn dragywydd.'

(Luc 1:46-55)

Mae unigolyn â phrofiad o gamdriniaeth yn nodi:

> *Mae'r ffordd y caiff grym ei gyfleu yng nghaniadaeth ac emynau'r eglwys yn bwysig iawn felly i oroeswyr camdrinaeth rywiol. Un o'm hoff emynau i yw 'O, f'enaid cân' sy'n seiliedig ar emyn mawl Mair, y Magnificat. Cân rymus yw honno, sy'n cael ei chanu gan Fair, a menyw ddi-rym. Wrth gredu y gellid cyflawni dibenion Duw drwyddi hi fe ddaeth yn wraig rymus. Rwy'n credu bod Duw yn dal i alw menywod o'r ymylon ac yn eu grymuso i fod yn weithredwyr trawsffurfiad yn y byd heddiw. Yn yr un ffordd y mae Duw yn galw ac yn grymuso goroeswyr..."*

('Tracing Rainbows Through the Rain: Adroddiad Grŵp Monitro Time for Action i Gynhadledd Fethodistaidd 2006', t.8)

Yn y llefaru ac yn y lleoedd
Yn yr anwybod a'r tawelwch
Yn y pethau dirgel neu a orchuddiwyd
Dyro ddoethineb, Ysbryd Glân Dyro amser,
Greawdwr
Dyro'r gair, y tu hwnt i eiriau. Amen.

(Cymerwyd o So What's the Story? gan
Barbara Glasson a Clive Marsh, Methodist
Publishing, 2019)

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

Pe byddech chi'n hoffi cael yr adnodd hwn mewn fformat arall, cysylltwch â ni i drafod eich anghenion yn **publishing@methodistchurch.org.uk**

Yr Eglwys **Fethodistaidd**

© Yr Ymddiriedolwyr at Ddibenion yr Eglwys Fethodistaidd 2023
Yr Eglwys Fethodistaidd, elusen gofrestredig rhif
SFGTOSWEL23