

Adnodd 5

Mawrth 29ain 2009 Taith i mewn i Flasu

Mae blasu'n ein dysgu am awydd Duw i ofalu amdanom.

*Mae'r stribed o gnawd coch
yn gorwedd yn llonydd, yn amsugno, yn ddistaw; yn siarad
â'r corff cyfan*

Yr Archesgob Rowan Williams

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

1. Dechrau'r daith: Blaswch a Gweld!

Heb faeth ni all ein cyrff oroesi. Mae'n rhaid i ni fwyta ac yfed neu ni allwn weithredu'n iawn. Mae synhwyrâu arogl i blasu wedi'u cysylltu yn y modd rydym yn gwerthfawrogi bwyd a blas yw'r synnwyr a ddefnyddiwn i wahaniaethu wrth fwydo'n hunain. Mae angen i ni roi pethau da yn ein cyrff i'w helpu i dyfu a ffynnu a bydd synnwyr blas yn dweud wrthym ydy'r hyn rydym yn ei fwyta yn dda i ni neu beidio. Rydym yn tueddu i beidio â hoffi blas chwerw neu sur iawn cymaint â bwyd melys. Nid yw hyn yn syndod gan fod llawer o fwydydd gwenwynig neu bethau sy'n pydru yn blasu'n chwerw neu'n sur, ond mae bwydydd llawn siwgwr sy'n gallu rhoi egni i ni yn felys.



Mae cysylltiad pwerus yn yr ysgrythur rhwng bwyta a chael ein bwydo a'r syniad o ofal cariadus Duw amdanom. Oherwydd mai Duw yw creawdwr popeth, mae Duw am i ni dyfu a ffynnu, yn gorfforol, yn feddyliol ac yn ysbrydol. Felly, yn llyfr Genesis, wrth i Dduw greu bodau dynol, mae'n sicrhau bod digon o bethau iddynt eu bwyta. Nid oherwydd eu bod yn newynnog y bwytaodd Adda ac Efa ffrwyth y goeden waharddedig. Doedd dim *angen* iddynt ei fwyta o gwbl. Roedd Duw wedi diwallu eu holl anghenion, ond roeddent am gael mwy. Pan oedd yr Israeliaid yn newynnu yn yr anialwch, darparwyd manna ar eu cyfer gan Dduw. Mae gofal a lletygarwch dwyfol yn nodwedd o berthynas pobl Israel â Duw ac yn cael ei adlewyrchu mewn rheidrwydd i roi croeso a bwyd i ymwelwyr a

dieithriaid sy'n galw heibio. Nid yw iachawdwriaeth, felly, yn fater ysbrydol yn unig, mae'n golygu bod rhaid sicrhau bod y bobl yn cael eu bwydo.

Nid yw'n syndod felly bod yr ysgrythur yn creu cyffelybiaeth mewn sawl man rhwng bwyd melys a gair Duw. Mae angen i ni gael ein bwydo'n ysbrydol hefyd, gan fod rhaid i ni dyfu'n ysbrydol yn ogystal. Mae gair Duw yn felys fel mêl; gallwn 'flasu' Duw mewn addoliad. Ac mae Iesu'n dod atom yn yr Ewcharist pan fyddwn yn bwyta bara ac yfed gwin. Nid yw'n syndod felly bod Iesu wedi creu'r cysylltiad i'w ddisgyblion rhwng ei ffurf gorfforol a math ysbrydol o fwyta ac yfed, pan ddywedodd yn yr anialwch nad ar fara'n unig y bydd byw dyn, ond ar Air Duw.

Gweithgaredd

Rhestrwch eich holl hoff fwydydd, neu eich hoff bryd. Beth rydych chi'n mwynhau ei fwyta fwyaf a beth rydych chi'n ei fwynhau fwyaf am fwyta? Meddylwch pam mai dyna eich ffefryn.

Lluniwch restr o unrhyw 'fwydydd' ysbrydol rydych chi'n eu mwynhau, er enghraifft gwasanaeth eglwysig arbennig, amser gweddi, neu adeg arbennig o'r flwyddyn, eich hoff rannau o'r ysgrythur, cerddoriaeth, bod gydag eraill yn rhannu eu cymdeithas, neu fynd am dro hir ar eich pen eich hun. Sut mae'r gweithgareddau hyn yn eich 'bwydo'?

Y tro nesaf y byddwch yn bwyta'ch hoff fwydydd neu'n mwynhau maeth ysbrydol, myfyriwch ar bawb a olygodd fod modd i chi ei gael a diolchwch am y ddarpariaeth honno.

2. Treiddio'n Ddyfnach: Meddwl am fethu â blasu

Stori:

Mae Samuel yn eistedd ar lawr ei gwt. Ni all godi bellach ac yn fuan ni fydd yn medru eistedd i fyny chwaith. Mae ei deulu wedi dod â bwyd a dŵr glân iddo, ac maen nhw wedi cerdded yn bell i safle bwydo i wneud hynny. Ond ni all Samuel fwyta'r bwyd na hyd yn oed yfed llawer o'r dŵr. Mae ei dafod wedi chwyddo a'i geg yn rhy boenus i oddef bwyta. Mae ef, fel llawer o bobl mae'n eu hadnabod ac wedi eu hadnabod, yn dioddef o AIDS. Mae'n bump ar hugain oed. Bydd yn marw'n fuan, ac mae ei deulu'n gwybod hynny, ond maent yn dal i ddod â bwyd a diod, hanfodion gofal dynol, iddo.

Rydym ni i gyd yn gwybod sut brofiad yw colli archwaeth pan fyddwn yn anhwylyd, ac weithiau, pan fyddwn yn dost, gall hyd yn oed gweld neu aroglu bwyd wneud i ni deimlo'n waeth. Os bydd anifeiliaid anwes yn dechrau gwrthod bwyd, hyd yn oed os ydynt yn ymddangos yn iawn, rydym yn gwybod bod rhywbeth o'i le a bod angen galw'r milfeddyg. Yn yr un modd, mae pobl sy'n agos at farw oherwydd salwch fel arfer yn rhoi'r gorau i fwyta. Does dim angen y bwyd arnynt bellach, a gall hyn fod yn arwydd i staff yr ysbyty neu'r hosbis a theulu'r person bod y diwedd yn agos. Felly mae cysylltiad agos iawn rhwng bwyd a iechyd a lles, a bywyd ei hun. Mae hyn yn golygu bod yr holl bobl hynny fel Samuel, sy'n rhan o bandemig AIDS, yn cael eu hamddifadu o fywyd. Mae rhodd blas yn

dweud wrthym ein bod yn fyw ac wrthi'n byw ein bywydau. Efallai na ddylem adael i'r ffaith ein bod yn gyfarwydd â bwyta ac yfed ein gwneud yn hunanfodlon, ac efallai na ddylem anghofio cymaint o rodd yw gallu blasu mewn gwirionedd.

Rhai cwestiynau i'w hystyried:

Pa fath o fwydydd sy'n cael eu cynnig yn nodweddiadol i bobl dost sydd wedi colli archwaeth am fwyd?

Sut byddech chi'n temtio person sâl i fwyta?

Sut byddech chi'n teimlo petai rhywun yn dweud na allent fwyta'r bwyd roeddech wedi'i baratoi ar eu cyfer?

Beth dybiwch chi fyddai persbectif Duw ar sefyllfa Samuel?

3. Symud ymlaen: Gweld yr ysgrythur mewn ffordd wahanol

Marc 14:12-28 (Y Swper Olaf)



Ar ddydd cyntaf gŵyl y Bara Croyw, pan leddid oen y Pasg, dywedodd ei ddisgyblion wrtho, “I ble yr wyt ti am inni fynd i baratoi i ti i fwyta gwledd y Pasg?” Ac anfonodd ddau o’i ddisgyblion, ac meddai wrthynt, “Ewch i’r ddinas, ac fe ddaw dyn i’ch cyfarfod, yn cario stenaidd o ddŵr. Dilynwch ef, a dywedwch wrth ŵr y tŷ lle’r â i mewn, “Y mae’r Athro’n gofyn, “Ble mae f’ystafell, lle yr wyf i fwyta gwledd y Pasg gyda’r ddisgyblion?” ’ Ac fe ddengys ef i chwi oruwchystafell fawr wedi ei threfnu’n barod; yno paratowch i ni.” Aeth y ddisgyblion ymaith, a daethant i’r ddinas a chael fel yr oedd ef wedi dweud wrthynt, a pharatoesant wledd y Pasg.

Gyda’r nos daeth yno gyda’r Deuddeg. Ac fel yr oeddent wrth y bwrdd yn bwyta, dywedodd Iesu, “Yn wir, rwy’n dweud wrthynt y bydd i un ohonoch fy mradychu i, un sy’n bwyta gyda mi,” Dechreusant dristáu a dweud wrtho y naill ar ôl y llall, “Nid myfi?” Dywedodd yntau wrthynt, “Un o’r Deuddeg, un sy’n gwilychu ei fara gyda mi yn y ddysgl. Y mae Mab y Dyn yn wir yn ymadael, fel y mae’n ysgrifenedig amdano, ond gwae’r dyn hwnnw y bradychir Mab y Dyn ganddo! Da fuasai i’r dyn hwnnw petai heb ei eni.”

Ac wrth iddynt fwyta, cymerodd fara, ac wedi bendithio fe'i torrodd a'i roi iddynt, a dywedodd, "Cymerwch; hwn yw fy nghorff." A chymerodd gwpan, ac wedi diolch fe'i rhoddodd iddynt, ac yfodd pawb ohono. A dywedodd wrthynt, "Hwn yw fy ngwaed i, gwaed y cyfamod, sy'n cael ei dywallt er mwyn llawer. Yn wir, rwy'n dweud wrthych nad yfaf byth mwy o ffrwyth y winwydden hyd y dydd hwnnw pan yfaf ef yn newydd yn nheyrnas Dduw."

Ac wedi iddynt ganu emyn, aethant allan i Fynydd yr Olewydd. A dywedodd Iesu wrthynt, "Fe ddaw cwmp i bob un ohonoch. Oherwydd y mae'n ysgrifenedig: 'Trawaf y bugail, a gwasgerir y defaid.' Ond wedi i mi gael fy nghyfodi af o'ch blaen chwi i Galilea."

Gweithgaredd

Casglwch gymaint o wybodaeth ag y gallwch am arferion y Pasg Iddewig a'r rhesymau am y bwydydd a ddefnyddir, ac yn arbennig eu blas. Mae hyn yn ein helpu i ddeall yr hyn wnaeth Iesu a'i ddisgyblion yn y Swper Olaf. Mae Iddewon yn gofyn 'y pedwar cwestiwn' i hoelio sylw ar yr hyn y maent yn ei wneud yn y pryd bwyd a pham maent yn bwyta ac yfed pethau penodol. Mae'r atebion i'r cwestiynau yn eu tynnu'n ôl at eu hanes a iachawdwriaeth Duw i'w ddewis bobl.

Dyma rai cwestiynau i ni eu hystyried:

Pam mae'n rhaid cael bara croyw?

Pam mae'n rhaid i'r oen gael ei rostio a'i fwyta mewn ffordd arbennig?

Pam mae'n rhaid i'r perlaysiau flasgu'n chwerw?

Pam mae'n rhaid yfed y gwin?

Sut mae'r Pasg Iddewig yn creu cysylltiadau rhwng bwyd a diod, iachawdwriaeth a diolchgarwch?

I gael rhagor o wybodaeth am y Pasg Iddewig, ewch i:

<http://www.holidays.net/passover/>

<http://www.jewfaq.org/holidaya.htm>

http://www.bbc.co.uk/religion/religions/judaism/holydays/passover_1.shtml

Mae Iddewon sy'n dathlu'r Pasg yn gofyn y cwestiwn 'pam mae heno'n wahanol i bob noson arall?' Sut byddem ni, fel Cristnogion, yn ateb y cwestiwn hwnnw am y Swper Olaf?

4. Symud i mewn i'r Grawys: ymprydio yn yr anialwch



Mae'r hanesion am gyfnod Iesu yn yr anialwch yn efengylau Mathew a Luc yn cytuno bod Iesu wedi ymprydio yno. 'Wedi iddo ymprydio am ddeugain dydd a deugain nos daeth arno eisiau bwyd' (Mathew 4.2); 'Ni fwytaodd ddim yn ystod y dyddiau hynny, ac ar eu diwedd daeth arno eisiau bwyd' (Luc 4.2).

Roedd ymprydio'n arfer crefyddol nodweddiadol i Iddewon, ond i Iesu mae'n debygol bod gwrthod blasu bwyd yn rhan annatod o'i benderfyniad i gyflawni gweinidogaeth a chenhadaeth Duw. Roedd Iesu'n hyddysg yn yr ysgrythurau, a byddai wedi bod yn gyfarwydd iawn â'r rhan o Eiseia 58 lle mae'r proffwyd yn gofyn a yw pobl Israel yn wir yn ystyried pam maent yn ymprydio. Nid oes diben o gwbl mewn ympryd, medd Eiseia, os nad yw hynny'n eich herio'n feddyliol ac yn ysbrydol yn ogystal ag yn gorfforol. Dylai ympryd arwain at ddealltwriaeth gliriach o'r hyn mae Duw yn ei ddymuno gennym, gyda thrugaredd a chyfiawnder yn ganlyniadau iddo. Os meddyliwch yn fwy gofalus am yr hyn rydych chi'n mynd i'w fwyta, dylech sylweddoli'n gliriach bod gwneud ewyllys Duw yn golygu bwydo'r newynnog a cheisio creu byd lle na cheir newyn bellach. Mae'r darn o Eiseia yn arbennig o arwyddocaol oherwydd ei fod yn dweud mai canlyniad ymprydio fydd bwydo'r newynnog, helpu'r tlawd a dilladu'r noeth. Mae gwneud hyn yn dod â'r person i berthynas addas gyda Duw. Wrth gwrs, dyna'n union yr hyn awgrymodd Iesu fod angen i'w ddilynwyr ei wneud er mwyn dod i bresenoldeb Duw, felly argraffwyd geiriau proffwydol Eiseia ar ei weinidogaeth. Ar ben hynny, gallwn weld yr amser a dreuliwyd yn yr anialwch fel cyfnod o benderfyniad creadigol ac ufudd-dod llwyr i Dduw gyda deilliannau ar hyd gweinidogaeth Iesu. Beth, felly, os gwelwn wyrthiau bwydo Iesu fel ymateb i'r hyn a ddysgodd wrth ymprydio: mae angen bwydo'r newynnog. Wrth iacháu merch Jairus, mae'n dweud wrth ei rhieni bod angen rhoi bwyd iddi. Ar ôl ei atgyfodiad, beth mae'r disgyblion yn gweld Iesu'n ei wneud – paratoi bwyd ar eu cyfer. Felly mae'n bosib bod y profiad o fethu â blasu bwyd wedi golygu bod Iesu'n rhoi sylw arbennig i anghenion corfforol pobl. Roedd yn gwybod sut brofiad oedd bod yn newynnog a sicrhodd nad oedd eraill yn dioddef hynny. Nid yw'n syndod felly iddo ddefnyddio iaith bwydo, bwyta ac yfed, yn y Swper Olaf ac wrth gomisiynu ei ddisgyblion (sy'n ein

cynnwys ni). Pan fyddwn yn dathlu ac yn cymryd rhan yn yr Ewcharist, dylem glywed adlais o gyfnod Iesu yn yr anialwch pan na chafodd fwyd o gwbl, ond pan ddaeth, ar ddiwedd y cyfnod o ympryd, i berthynas agos â Duw gan wybod ei fod yn ufudd i'w ewyllys.

Gweithgaredd:

Yn y traddodiad Cristnogol mae ymprydio'n golygu mwy na mynd heb siocled neu rywbeth rydym yn ei fwynhau. Gall olygu hoelio'n sylw ar y bwyd a'r diod rydym fel arfer yn eu cymryd yn ganiataol ac ystyried o ble mae'n dod a phwy sy'n gyfrifol am y ffaith ein bod yn medru ei gael. Gall olygu hefyd ceisio rhoi rhywbeth yn ôl i'r rhai sydd heb gymaint â ni, felly mewn rhai eglwysi bydd 'diwrnod o ympryd i'r teulu' yn golygu cael ychydig yn llai a rhoi'r arian sy'n cael ei arbed i elusen. I Gristnogion eraill, mae ymprydio'n ddisgyblaeth ysbrydol fwy cyfannol, er mwyn dod yn fwy agored i ewyllys y Tad.

Dewiswch un o'r gweithgareddau hyn:

Y tro nesaf y byddwch yn paratoui pryd bwyd, ewch ati i ganfod o ble daeth y cynhwysion a phwy sy'n debygol o fod wedi'u paratoui. Pa fath o fywydau maen nhw'n eu cael? Ydy'r bwydydd yn rhai masnach deg? Treuliwch beth amser yn diolch am y bobl hynny a chasglwch ragor o wybodaeth am Fasnach Deg. www.fairtrade.org.uk

Cynlluniwch ddiwrnod pan fyddwch yn bwyta neu'n yfed ychydig yn llai na'r arfer (peidiwch â gwneud hyn os nad yw hynny'n ddoeth am resymau meddygol). Casglwch wybodaeth am asiantaethau sy'n ceisio darparu dŵr glân a bwyd i bobl sy'n dioddef newyn. Allech chi gefnogi un o'r asiantaethau hynny neu dreulio mwy o amser yn gweddïo dros eu gwaith? www.christianaid.org.uk; www.cafod.org.uk; www.wateraid.org.uk.

Adroddwch Weddi'r Arglwydd yn dawel, gan ganolbwyntio ar ollwng gafael ar bryderon ac uchelgeisiau. Beth gallai Duw fod yn ei ddweud wrthyh chi?

5. Gorffwys ar y Ffordd: gweddi a myfyrdod

1 Pedr 2.1-3

Ymaith gan hynny â phob drygioni a phob twyll a rhagrith a chenfigen, a phob siarad bychanus! Fel babanod newydd eu geni, blysiwch am laeth ysbrydol pur, er mwyn ichwi drwyddo gynyddu i iachawdwriaeth, os ydych wedi profi tiriondeb yr Arglwydd.

Bendigedig wyt ti Arglwydd, Dduw'r holl Greadigaeth trwy dy ddaioni mae gennym y bara hwn i'w gynnig, y mae'r ddaear wedi'i roi a dwylo dynol wedi'i lunio. Daw i ni yn fara'r bywyd.

Bendigedig wyt ti, Arglwydd, Dduw'r holl Greadigaeth
trwy dy ddaioni mae gennym y gwin hwn i'w gynnig,
ffrwyth y winwydden a gwaith dwylo dynol.
Daw'n ddiod ysbrydol i ni

*Come and partake the gospel feast,
Be saved from sin, in Jesus rest;
O taste the goodness of our God,
and eat his flesh and drink his blood*

Charles Wesley

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 Flasu', a gallwch archwilio teithiau a syniadau pellach yn adran Archwilio www.spiritualjourneys.org.uk dan y pennawd 'Blasu'.

Adnoddau'r Pasg Iddewig:

<http://www.holidays.net/passover/>

<http://www.jewfaq.org/holidaya.htm>

http://www.bbc.co.uk/religion/religions/judaism/holydays/passover_1.shtml

Adnoddau eraill:

www.fairtrade.org.uk

www.christianaid.org.uk

www.cafod.org.uk

www.wateraid.org/uk

Mae'r Gwasanaeth Dyddiol ar Radio 4 o Fawrth 30ain i Ebrill 2il yn cynnig rhagor o ddarlenniadau a myfyrdodau i chi wrando arnynt ynghylch effaith y profiad o flasu ar y daith ysbrydol.

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