

Nodiadau pregeth Cymorth Cristnogol ar gyfer yr Adfent a'r Nadolig

Cân Mair

Luc 1:46-55

Byddwch lawen!

Sut bynnag y byddwch yn profi'r Adfent a'r Nadolig, rydan ni'n eich gwahodd, ddim i hapusrwydd ffals, ond i aros gyda a gwranddo ar gân - Cân Mair; er mwyn caniatáu i'w geiriau o lawenydd a chyfiawnder osod rhythm a thôn gwahanol i'r tymor hwn, sy mor aml wedi ei foddid gyda masnacheiddiwch.

Cân merch ifanc gafodd ei chlywed gyntaf gan wraig hyn ydi hi, ond sydd wedi ei chlywed a'i deall gan bawb 'y mae eu dyheadau a'u breuddwydion yn cael mynegiant yn ei geiriau'.¹ Mae'n gân mor wyrdroadol a radical cafodd ei gwahardd yn Guatemala rhag ofn iddi ysbrydoli'r gorthrymedig i godi mewn gwrthryfel.² 'Ni ellid canfod tôn mwy chwyldroadol yn holl fyd llenyddiaeth a miwsig!'³

Mae Cân Mair yn gân radical a chwyldroadol o lawenydd a chyfiawnder, yn anthem i ferched a grwpiau eraill a gaiff eu gorthrymu sy'n ceisio gwyrddroi strwythurau a systemau sy'n eu cadw ar gyrion cymdeithas ac y mae bywyd rhydd a llawn yn cael ei hatal rhagddynt.

Llawenydd a chyfiawnder

Mae Mair yn canu am i'r balch gael eu hanfon ar chwâl, am i'r grymus gael eu tynnu i lawr o'u gorsedd, i'r cyfoethog gael eu hanfon i ffwrdd yn waglaw. Mae'n gân sy'n codi llais yn erbyn anghydraddoldeb, ond 'nid cân y dioddefwr ydyw, ond yn un sy'n cyhoeddi rhyddid gydag awdurdod cryf'.⁴

Yn y gân hon gwelwn obaith a ffydd y caiff yr anghydraddoldeb a wynebir gan ferched o amgylch y byd ei wneud yn iawn. Ddim rhagor y bydd merched yn 4% yn fwy tebygol o fyw mewn tloidi eithafol na dynion. Ddim rhagor y bydd merched mewn gwledydd sy'n datblygu heb lais yn eu gofal iechyd eu hunain. Ni raid i un o bob tair merch wynebu trais yn seiliedig ar ryw yn eu bywyd. Ni raid i 830 merch farw pob dydd o

achosion y gellid eu hatal yn gysylltiedig â bod yn feichiog neu roi genedigaeth o amgylch y byd.

Wrth wrando ar Gân Mair, clywn y llawenydd proffwydol o sut y gallai pethau fod. Fel Hanna yn yr Hen Destament (1 Samuel 1:11 a 2:1-10), mae Mair yn credu yn y dydd hwnnw y caiff yr isel eu codi ac y caiff y newynog eu llenwi gyda phethau da. Mae'n canu gyda merched fel Ranjita yn India a Bibi yn Affganistan, gan gredu a gweithio am y diwrnod hwnnw pryd na chaiff yr un ferch ei thrin yn eilradd.

Caiff yr isel eu codi

Fel Dalit - a ddaw o'r gair 'dal' sy'n golygu torri neu wasgu - mae Ranjita wedi byw dan orthrwm y system cast trwy'i holl fywyd. Gorfodwyd hi i weithio fel un yn hel sbwriel gyda llaw pan oedd yn naw oed. Mae'r swydd israddol hon yn golygu fod rhaid iddi symud carthion dynol gyda'i dwylo. Mae wedi cael ei thrin fel yr isaf o'r isel. 'Roeddent yn gollwng bara ar fy mhlât,' meddai. 'Doedden nhw ddim yn ei roi imi. Roeddent yn ein trin yn waeth nag anifeiliaid.'

Roedd Ranjita'n benderfynol o greu bywyd newydd iddi hi ei hun. Mae ARUN, partner Cymorth Cristnogol, yn rhedeg grŵp cymunedol hunan-help sy'n galluogi merched fel Ranjita i ddod at ei gilydd a chanfod ffordd arall mwy boddhaus o ennill bywoliaeth. Trwy ddysgu am ei hawlau, gwnaeth



Mae Ranjita'n gwneud dillad gyda'i pheiriant gwnïo.

Ranjita gais llwyddiannus am grant iawndal, sydd wedi ei helpu i sefydlu ei busnes teilwra ei hun. Gall Ranjita fforddio rhentu ystafell i'w theulu fyw ynddi, yn hytrach na gorfod byw yn y slymiau. 'Cyn hyn, roedd pobl yn arfer gweiddi arnom a thafu pethau atom ... Nawr, mae'r un bobl yn dod â dillad atom i'w trin,' meddai Sumid, cydweithiwr Ranjita. Mae'r isel yn wir wedi eu codi - clod i Dduw!

Mae wedi llenwi'r newynog â phethau da

Mae Bibi wedi byw dan gysgod rhyfel yn Affganistan am yn hir. 'Yn wyneb rhyfel a sychder, doedd dim i'w fwyta,' meddai. 'Cawsom ein gorfodi i adael ein cartref ac fe wnaethom golli popeth.' Gwraig weddw ydyw sy'n byw mewn gwerysll gyda'i dau o blant.

Er gwaethaf bywyd caled Bibi, mae'n benderfynol y caiff ei phlant ffynnu. Gan adleisio gobaith Mair, meddai, 'Rwyf am ddyfodol disglair i fy mhlant, rwyf am iddynt gael eu haddysgu.'

Mae ein partner RAADA yn ceisio galluogi merched fel Bibi i weithio'n annibynnol a grymuso eu hunain yn gymdeithasol ac economaidd. Mae'r grŵp wedi cychwyn nifer o wahanol raglenni trawsnewidiol, fel codi ymwybyddiaeth i hawliau sylfaenol merched, creu busnesu gaiff eu harwain gan ferched, a chyflwyno hyfforddiant i ferched sy'n ceisio cyflogaeth.

Mae RAADA'n helpu merched Affganistan fel Bibi i fyw gydag urddas, gan sicrhau fod y newynog yn cael eu llenwi gyda phethau da

Undod mewn canu

Wrth i Fair ac Elisabeth ddod at ei gilydd y bu i Fair ddechrau canu - o'r diwedd mae gyda rhywun fyddai'n credu ei stori anhygoel. Yn yr un modd, trwy ddod at ei gilydd yn India, Affganistan, Kenya a Bangladesh, y mae merched yn gallu gweld cynlluniau i drawsnewid eu bywyd yn dod i ffrwyth.

Mae dod at eich gilydd i ganu yn cael ei dderbyn

erbyn hyn fel ffordd dda o wella iechyd meddwl.⁵ Mae canu wedi hen gael ei ddefnyddio i greu undod o amgylch achosion o anghyfiawnder hefyd. Daeth We Shall Overcome yn anthem i'r mudiad hawliau sifil yn y 1960au. Bu i ganeuon ysbrydol y negroaid atgyfnerthu'r mudiad dros ddileu caethwasiaeth yn y 19ganrif. Ac mae caneuon megis y gân wrth-apartheid Freedom is Coming yn cyffroi ein calon gyda gobaith.

Ar adeg o'r flwyddyn ble mae cerddoriaeth hapus yn llenwi'r stryd fawr, nid yn unig y cawn ni wahoddiad i wrando ond hefyd i godi ein lleisiau i ymuno yng nghân y proffwydi. Yn y sefyllfaoedd mwyaf anodd, pan na allwn weld ffordd ymlaen, y proffwydi yw'r rhai sy'n ein helpu i ail-ddychmygu'r byd, i ganfod ffydd, a'n hysbrydoli gyda gobaith er mwyn parhau i ganu.⁶



Bibi a'i merch yn Affganistan.

Mae Cân Mair yn cynnig yr union weledigaeth broffwydol o sut y gallai pethau fod. Mae'n canu am y rhyddid oddi wrth gaethiwed y system cast a'r anghydraddoldeb sy'n cael ei wthio gan ryw. Mae'n cynnig rhyddid i'r rhai ohonom sy'n cael ein caethiwo gan ddisgwyliadau'r Nadolig. Mae rhyddid yn dod!

Mae'r Nadolig yn dod

Mae llawenydd yng Nghân Mair hefyd. Y llawenydd o ddisgwyl y baban ddaw â chyfiawnder a chydaddoldeb i bawb. Ac fe gawn ran yn y llawenydd hwn pan wnawn ni roi, gweithredu a gweddïo i weld y cyfiawnder a'r cydraddoldeb hwn yn cael ei ryddhau o amgylch y byd, y Nadolig hwn.

Cawn rannu yn llawenydd merched fel Ranjita wrth iddi wyllo ei merch ieuengaf Soniya yn mynd i'r ysgol, y cyntaf o blant Ranjita i allu gwneud hynny. Ac rydym yn rhannu yng ngobaith merched fel Bibi sy'n benderfynol o dorri cylch dieflig tlodi a sicrhau y caiff ei phlant y cyfleoedd na chafodd hi mohonynt.

Yn y tymor pryd gall llawenydd fod yn ystrydeb, gwahoddir ni i wrando ar Gân Mair ac i brofi llawenydd dyfnach. Y llawenydd sy'n dod wrth roi yn hael ac wrth ffynnu cyfiawnder. Wedi'n

hysbrydoli gan rodd hael Duw i ni (Ioan 3:16, Iago 1:17), ac wrth roi gyda llawenydd (2 Corinthiaid 9:7) bydded i ni brofi gwir lawenydd y Nadolig hwn!

Gweddi o eiriolaeth

Arweinydd: Greawdwr agos a gofalus, gweddiwn gyda gobaith dros ein chwirydd yn Affganistan sy'n teimlo'n ofnus, yn cael eu trin fel pobl eilradd, yn ymdrechgu ond yn dod at ei gilydd, yn dyheu a gweithio am ddyfodol gwell.

Dduw cariadus, bydded iddo ddod yn fuan!

Arweinydd: Fab ymgnaudoledig ac agos, gweddiwn gyda dyhead dros ein chwirydd yn India am ddiwedd i'r gwahaniaethu a'r cau allan y maent yn eu hwynebu'n ddyddiol. Maent yn gwybod eu bod yn haeddu gwell, yn dyheu a gweithio am ddyfodol gwell.

Dduw cariad, bydded iddo ddod yn fuan.

Arweinydd: Ysbryd sy'n annog ac ysbrydoli, gweddiwn gyda llawenydd dros ein chwirydd yn Kenya a Bangladesh. Am y gefnogaeth a gawsant, Y catalydd yr oeddent ei angen i ganiatáu i'w doniau ffynnu, yn dyheu a gweithredu dros ddyfodol gwell.

Dduw cariadus, bydded iddo ddod yn fuan.

Cofio Mair – cerdd a gweddi

Cerdd:

Weithiau anghofiwn mai menyw oedd Mair. Mae'n ymddangos yn ein dychymyg fel eicon; model gyda babi ond byth yn feichiog.

Weithiau anghofiwn fod gan Fair lais.

Cofiwn hi'n dawel ar gefn asyn

wedi'i stwffio, yn cael ei llusgo gan fachgen efo lliain ar ei ben.

Weithiau anghofiwn fod gan Fair glustiau i wrando. Gŵyr ein Mair ni fwy am ffydd breifat na gwleidyddiaeth aflonydd ei dydd, a'i chymdeithas dan warchae.

Weithiau anghofiwn ddiwedd y stori: yr ofn, y ffoi, yr alltudiaeth, yr ansicrwydd poenus.

Weithiau anghofiwn i Fair gael plentyn. Plentyn yn crio, yn aflonydd, yn anghenus, yn newynog. Plentyn ar gyfer pob amser, plentyn ar gyfer ein hamser ni.⁷

Gweddi:

Dduw, wrth inni gofio Mair, y fam ddiflewyn ar dafod, a'i phlentyn bregus sanctaidd, bydded inni gofio merched India, Affganistan, Bangladesh a



Kenya, sydd hefyd yn awchu am ryddid o dlodi, am i'r isel gael eu codi, am i'r newynog gael eu llenwi am i'w plant gael ffynnu ac am i holl achosion eu gorthrymder, yr anghyfiawnder a'r camddefnydd o rym, gael eu dymchwel, eu gwasgaru a'u gwagio. Bydded inni weld yn eu llygaid hwy, fel yn llygaid Mair,

sbarc gobaith gwydn a chryfder gwrthsafiad a helpa ni i uno ein llais gyda'u llais hwy, gan greu corws o obaith dewr na ellid ei atal na'i anwybyddu.

Yn dy enw y gweddiwn,

Amen.

Gweddi o ddisgwyliad

Wrth ddisgwyl amdanat,
cododd ferch ei llais,
mewn dewrder a mawl,
mewn llawenydd a disgwyliad,
mewn gwrthsafiad ac ymdrech.

Wrth ddisgwyl amdanat,
rho gnawd ar ein ffydd
er mwyn rhoi geiriau ar waith,
er mwyn galw am gydraddoldeb,
er mwyn gweithio am gyfiawnder.

Wrth ddisgwyl amdanat,
gad i'r isel gael eu codi,
y gwasgedig eu hadfer,
y cleisiedig eu hadfywio,
y grymus eu rheoli.

Wrth ddisgwyl amdanat,
bydded inni gael ein llenwi â gobaith,
i ddweud ie wrth d'ewyllys
i rannu ein rhoddion a'n hadnoddau,
i weithio gyda'n gilydd am fyd wedi ei ail-eni.

Yn dy enw y gweddiwn,
Amen.

Bendith yr Adfent

Bydded i Dduw Sara a Hagar,
Dduw'r Fair a gariodd y Crist,
a Seimon a gariodd ei groes,
y Duw nad oes ynddo nac lddew na chenedl ddyn,
ein bendithio'r Adfent hwn
gydag afradlonedd o amynedd, gwelediad,
gobaith a chariad,
wrth inni ddisgwyl am enedigaeth ein Gwaredwr
- y mae popeth yn un ynddo
a thrwyddo y caiff popeth ei wneud yn newydd.
Amen.

Hawlfraint WGRG, d/o Cymuned Iona, Glsgow, Yr Alban.
Wedi ei ddefnyddio gyda chaniatâd. wildgoose.scotland



¹ Sharon Ringe, https://www.ucc.org/weekly_seeds_song_of_joy_and_justice

² https://www.ucc.org/weekly_seeds_song_of_joy_and_justice

³ Ched Myers <https://radicaldiscipleship.net/2015/12/17/3360/>

⁴ The Women's Bible Commentary, SPCK, t284

⁵ <http://www.ox.ac.uk/research/choir-singing-improves-health-happiness-%E2%80%93-and-perfect-icebreaker>

⁶ Christian Aid, Song of the Prophets, t4

⁷ Leanne Clelland, Cymorth Cristnogol yr Alban.