cynnal

BETH YDY'CH BARN CHI?

CYNNAL YSBRYDOLRWYDD
MAINTAINING SPIRITUALITY

WHAT IS YOUR OPINION?

ADRODDIADY GYNHADLEDD HYDREF 2017
CONFERENCE REPORT OCTOBER 2017

STAFELL FYW CAERDYDD
YN AGOR Y DRWS I FYWYD NEWYDD
LIVING ROOM CARDIFF
OPENING THE DOOR TO A NEW LIFE

CAIS

Undeb yr Annibynwyr Cymraeg

UNDEB BEDYDDWYR Cymru

YR EGLWYS YNG NGHYMRU THE CHURCH IN WALES

WWW.CYNNAL.WALES WWW.LIVINGROOM-CARDIFF.COM

Ysgrif mewn ymateb i gynhadledd Cynnal ar Gynnal Ysbrydolrwydd ym Mangor, Hydref 18, 2017. Argraffiadau gan Gwilym Wyn Roberts.

Nid adroddiad manwl cywir sydd yma fel y cyfryw ond ymateb a gwerthfawrogiad personol i'r hyn a draddodwyd gan y siaradwyr ardderchog yn Y Gynhadledd ar ***Gynnal Ysbrydolrwydd*** *a gynhalwyd ym Mangor mis Hydref eleni.*

Gwilym Wyn Roberts

Pwy sydd i'n hysbrydoli??

Sut mae pethau arnoch chi'r dyddiau hyn? Sut mae sefyllfa eich eglwys neu eich capel? A oes llewyrch? A oes llwyddiant? Ai gobaith ac agwedd bositif sy'n nodweddu eich bywyd? Ai digalondid sy'n ein tristau a'n llethu oherwydd y dirywiad enbyd yn ein gwlad?

Canol Hydref eleni teithiais gyda chyfaill annwyl o Gaerdydd i Berea Newydd, Bangor i wrando ar ddeg disgybl doeth a goleuedig. **Tri ficer, tri gweinidog, tair merch weithgar iawn mewn gwahanol feysydd** ac **un Gamaliel** o Brifysgol Cymru.

Dyna i chi lond trol o ddoethion wedi eu gwahodd i rannu o'u dealltwriaeth sut mae **Cynnal Ysbrydolrwydd** [Maintaining Spirituality]. Awgrymwyd iddynt y dylid atal llif eu llefaru i ugain munud yr un. O leiaf dyna oedd y bwriad a'r gobaith!

Croeso Wynford

Cawsom ein croesawu yn frwd ac yn gynnes iawn gan **Wynford Ellis Owen**, y brawd annwyl a'r cyn-ddioddefwr oherwydd caethiwed creulon yng ngafael alcohol. Wynford oedd wedi trefnu'r Gynhadledd hon fel rhan o'i gyfrifoldeb fel Cyfarwyddwr Y 'Stafell Fyw yng Nghaerdydd ag yntau yn mynd trwy'r broses o ymddeol ar ôl chwe blynedd o waith arloesol ac amhrisiadwy yn cynnig gobaith a chefnogaeth ddyddiol i ddioddefwyr eraill oherwydd gôr ddibyniaeth ar alcohol, cyffuriau, betio a phroblemau cyfoes eraill.

Dywedodd mai cyfeillion **diffydd**, **di-gapel** a **di-gred** yn aml sy'n ymateb yn gadarnhaol i'r angen am elfen o ysbrydolrwydd yn eu bywyd yn y frwydr ddyddiol yn erbyn yr hyn sy'n cyfyngu ar eu bywydau.

Mae'r ymgais i nabod ein hunain yn ein galluogi i nabod Duw. Mae ysbrydolrwydd go iawn yn effeithio ar bob agwedd o'n bywyd. Mae angen i ni gael ein hadnewyddu o ddydd i ddydd - dyma ein bara beunyddiol. Ar adegau gall traddodiad defodol, ceidwadaeth oeraidd a ffurfioldeb ein heglwysi fod yn anfantais ac yn rhwystr i berson agosáu at Awdur ei fywyd. Gallwn a dylem fwynhau cymdeithas a sgwrsio gyda Duw yn ei gegin ac nid dim ond mewn Eglwys Gadeiriol grand.

Parch Ddr Trystan Owain Hughes

[Ficer Eglwys Crist, Caerdydd a hyfforddwr darpar offeiriaid Anglicanaidd yn Esgobaeth Llandaf]

Ni allwn ac ni ddylem wahanu ein cariad at Dduw oddi wrth ein hymgais i garu ein cymydog. Dylem **fyw tosturi** wrth i ni gael ein cymell a'n herio i fynegi ein cariad ar yr arall.

Un o effeithiau'r Diwygiad Protestannaidd oedd gosod pwyslais ar yr unigolyn. Nid yw'r Eglwys yn cyflawni ei swyddogaeth yn llawn os nad ydym yn ymestyn allan at eraill. "**Ein Tad..**" yw gweddi Iesu a gweddi'r Eglwys nid "Fy nhad." 'Rydym oll yn blant i Dduw. Mae'r ymadrodd "**brodyr a chwiorydd**" yn ymddangos yn aml yn Y Testament Newydd. Dylai ein perthynas a'n gilydd yn Y Ffydd fod yn realiti **fel pe baem wedi rhannu'r un groth.**

Ein hunanoldeb hunan canolog

Gellir dadlau yn hyderus bod tuedd cryf ynom i fod yn hunan canolog ac yn hunanol ein hagwedd a'n hymarweddiad. Ai dyma yw symptom y pechod gwreiddiol? Yn ôl tystiolaeth awdur llyfr Genesis, " Gwelodd Duw mai da iawn oedd….." canlyniad y creu. Dylem hefyd ystyried y cyfiawnder gwreiddiol [neu y fendith wreiddiol] wrth i ni geisio deall y pechod gwreiddiol. Dylem ystyried y ddwy elfen - ein natur a'r dylanwadau arnom [nature and nurture].

Mae llawer ohonom yn gorfod teithio trwy dwnnel tywyll iawn fel dioddefwyr. Dylem atgoffa ein hunain bod Iesu wedi gorfod dioddef llawer yn y byd hwn.

Rhaid i ni werthfawrogi gwerth pob person pwy bynnag ydynt a'u cymell i sylweddoli bod dechreuad newydd yn bosibl i bob un. Fe ddylem ni fel Cristnogion ymdebygu i'r Tad Trugarog yn ôl y ddameg ac nid efelychu agwedd beirniadol ac anfaddeugar y brawd hynaf hunangyfiawn a balch.

Dylem garu ein gilydd yn ddiamod [to love one another unreservedly]. Y newydd da y dylem ei rannu a phawb yw bod Duw yn ein croesawu gyda breichiau agored yn siâp y groes.

Y Parch Elfed ap Nefydd Roberts

[Cyn Prifathro y Coleg Diwinyddol Unedig yn Aberystwyth]

Does neb ohonom yn gallu honni ein bod yn arbenigwyr ar yr hyn a elwir yn Ysbrydoledd. **Deuwn at ymylon y dirgelwch** a phriodol yw ein bod yn distewi mewn gostyngeiddrwydd ac yn moli. Profwn ymwybyddiaeth o ddimensiwn arall yn ein perthynas a Duw. Ar ein pererindod ysbrydol gweddi yw'r porth a'r fan cychwyn ar ein taith. Mae'r enaid yn byw trwy weddi fel mae'r corff dynol yn cadw yn fyw trwy anadlu. Gall llawer o elfennau amrywiol gyfoethogi ein gweddïau fel myfyrdod dwys a'r gweddïau gosod a etifeddir gennym.

Onid oes dyhead dwfn mewn dynoliaeth am berthynas a Duw! Ni ddylem fel unigolion na fel eglwysi fodloni ar aros yn ein hunfan. Mae ein twf ysbrydol yn ymdebygu i spiral - er ein bod yn symud lan, mae adegau pan rydym yn pellhau o'r canol ond yn llwyddo i ddychwelyd tua'r canol mewn cyfnodau eraill yn ein bywydau.

Profiad mewnol o'r realiti allanol

Mae'n fuddiol ac yn fendithiol ein bod yn gwerthfawrogi bywyd ysbrydol y saint dros y canrifoedd. Fe allwn gael profiad o'r **Mysteriwm Tremendwm** mewn mannau arbennig ac ar achlysuron arbennig yn ein bywydau. Nid siarad yn unig ydym am y cysyniad o'r realiti ysbrydol ond y cyfle a'r fendith o groesawu profiad mewnol ysbrydol o'r realiti allanol. Mae hyn yn bresenoldeb **personol sy'n cydio ynom** fel ym mhrofiad Rhys Nicholas, "Tydi a wnaeth y wyrth, O Grist, Fab Duw, tydi a roddaist imi **flas ar fyw**; fe **gydiaist ynof** drwy dy Ysbryd Glan…….mae'r Haleliwia **yn fy enaid i**…."

"Deuwch ataf bawb….."

Mae yma **wahoddiad agored** i ganfod a derbyn nerth a chymorth pan 'rydym yn ymdawelu yn weddigar ac yn ymateb i ac yn ymddiried yn y cariad a'r gras yng Nghrist. Mae hyn yn broses mewnol ble mae angen i ni ymateb yn ddiolchgar ac yn ymdrechgar trwy ddyfalbarhad yn ein gweddïau gonest dan ddylanwad Ei ras a'i fawr amynedd yn Ei ymwneud a ni. Cyfaddefodd y cyn Archesgob Michael Ramsey un tro ei fod wedi sgwrsio gyda Duw am bum munud yn unig mewn gweddi ond ei fod wedi cymryd dau ddeg pum munud i gyrraedd yno. Mae angen i bob un ohonom **diwnio mewn** yn ysbrydol yn amyneddgar gan wneud yn fawr o'r profiadau bychain amhrisiadwy.

'My profound thanks to you and the team for organising this excellent conference this week. There was gravitas and purpose to the day, but framed with a spirit of humanity and friendship.'

That was the email I received from Clive Wolfendale, CEO of CAIS Ltd, the parent company of Living Room Cardiff, on the morning after this special conference held at Berea Newydd chapel, in Bangor, north Wales, on Wednesday the 18th October. So impressed was I myself with the quality of the insights and the depth of knowledge and experience shared by every single contributor on the topic of 'Nurturing and Maintaining Spirituality', that I'm thinking of arranging a similar conference in south Wales and reviewing each speaker's contribution in turn and in depth rather than generally as we usually do following these kinds of events.

We were privileged to have a varied and distinguished range of speakers from a cross section of Christian denominations in Wales which included: Elfed Ap Nefydd Roberts, Aled Jones Williams, Karen Owen, Trystan Owain Hughes, Eluned Williams, Enid Morgan, Judith Morris, Eleri Edwards, D. Densil Morgan and R Alun Evans.

Some of the issues discussed were those elements which nurture and maintain spirituality:

- Having a positive, constructive, emotionally responsible attitude in life
- Living appropriately under a wide variety of conditions
- Holding all things with a healthy degree of detachment and humour
- Living with faith and trusting in God
- Maintaining good will and good intentions towards our fellow man

The speakers also considered the challenges to the churches with such questions being addressed as:

- What is the key to spirituality?
- And what kind of spirituality?
- How can churches offer spirituality and spiritual aspects such as love, atonement and forgiveness in an age which has turned its back on religion?
- Is it an opportunity for the churches to respond to those who are searching for an answer to a spiritual problem?
- How can the churches achieve this in a practical way?

I particularly liked the connection that was made between the 12 Steps Programme (which informs our work at Living Room Cardiff) and the spiritual exercises of St Ignatius. One thing connects both - that unless we clear out the wreckage of the past, we as practitioners and as people trying to help others overcome addiction,

would cut sorry figures and be like doctors going around trying to heal others of a disease which we ourselves carry. So accepting some uncomfortable truths about ourselves leads to acceptance of our humanness - a prerequisite to the journey to recovery and wholeness. Both paths work because each is an authentic analysis of the human condition and each offers the way to wholeness in a God of our own understanding.

This conference and its theme came about because people are often intrigued why people who attend the Living Room – some, who have never attended church or ascribed to any faith - have profound and life-changing spiritual experiences. The Spirituality of Imperfection is at the root of our approach at the Living Room. But this is not spirituality in the religious sense of the word. This is different: it's the spirituality of the imperfect. The spirituality of the weak and broken, the poor and humble. According to the author Gabor Maté, 'it's the spirituality of those with large and strong passions, problematic pasts and uncertain futures'. It's an ancient spirituality according to the authors Ernest Kurtz and Katherine Ketcham, that 'was rediscovered by a group of hopeless drunks who were looking for a solution to a problem that doctors and nobody else knew the answer to or how to treat it'.

In this conference we had an opportunity to look at other types of spirituality as well – and in particular, how to nurture and maintain them. The conference, during a Q&A session, also gave members of the audience an opportunity to discuss, question and disagree – and contribute from their own personal experiences.

This conference was a Cynnal initiative, the counselling service for clergy, ministers of religion and their families. You can learn more about this service and the work of the Living Room by visiting www.cynnal.wales and www.livingroom-cardiff.com

Wynford Ellis Owen

Wynford Ellis Owen has recently retired from the role of CEO of Living Room Cardiff, which he founded, and is now employed as a freelance Specialist Counselling Consultant to CAIS Ltd, the Living Room's parent company, to care for some specific initiatives such as Cynnal, the counselling service for clergy, ministers of religion, and their families; Beat the odds, the service for excessive gamblers; and Enfys, the national service for all medical doctors. He is also charged with expanding the Living Room to west and north Wales.