**Canllawiau i’r Eglwys yng Nghymru**

**ar Dderbyn y Cymun Bendigaid**

**ac ar Gymunwyr yn yr Ewcharist sy’n gorfod osgoi glwten**

**A. DERBYN Y CYMUN BENDIGAID**

Disgyblaeth yr Eglwys yng Nghymru

* + - 1. Mae’r Eglwys yng Nghymru yn derbyn i’r Cymun Bendigaid bawb sydd wedi eu bedyddio. Mae bod yn gymunwr nid yn unig yn ymatebiad disgybl Iesu Grist i ras Duw ond y mae, hefyd, yn arwain at gymundeb â chymdeithas yr Eglwys yng Nghymru ac â’r Cymundeb byd-eang y mae’r esgob yn gynrychiolydd lleol ohono.

Elfennau’r Cymun

1. A hithau’n rhan o’r Cymundeb Anglicananidd, mae’r Eglwys yng Nghymru yn cadw at gytundeb Pedrochrog Chicago-Lambeth 1888 sy’n datgan bod ‘Swper yr Arglwydd i’w weinyddu drwy arfer, yn ddiffael, eiriau Crist wrth ei sefydlu a defnyddio’r elfennau a ordeiniwyd ganddo.’ Yn ogystal, mae rhuddellau *Y Llyfr Gweddi Gyffredin i’w arfer yn yr Eglwys yng Nghymru* yn datgan: “Dylai’r bara fod yn fara gwenith wedi ei lefeinio neu’n groyw, a’r gwin yn win grawnwin pur y gellir ychwanegu ychydig o ddŵr ato”.
2. Yn ôl y rheolau hyn ni chaniateir defnyddio sylweddau eraill ac, o’r herwydd, rhoddir ystyriaeth bellach yn y ddogfen atodol i oblygiadau’r rheolau o ran darparu afrlladau di-glwten. Nid yw’r darpariaethau hynny yn caniatáu defnyddio afrlladau reis.
3. Felly hefyd, yr unig win di-alcohol a ganiateir yw naill ai gwin grawnwin di-alcohol a baratowyd at y diben, neu win newydd (mustum), sy’n sudd grawnwin pur ac sy’n ffres neu

sydd wedi ei drin mewn ffordd sy’n ei atal rhag eplesu, heb newid ei natur.

Croesawu i’r Ewcharist

1. Mae’r Eglwys yng Nghymru yn croesawu i’r Ewcharist gyd-Gristnogion sy’n ymweld â’n heglwysi ac sy’n rhannu yn ein haddoliad. O ran cyfraith ganonaidd, ffurfiol estynnir croeso o’r fath i bob aelod o’r Eglwysi Cyfamodol yng Nghymru, ond daeth yn arferiad i estyn croeso i gylch ehangach. Mae’n debygol mai’r rheol a arferir ar hyn o bryd yw bod yr Eglwys yng Nghymru yn croesawu i’r Ewcharist bob aelod bedyddiedig sy’n derbyn y Cymun mewn Eglwysi Trindodaidd cymeradwy; ond nid yw hynny’n cynnwys pawb. Nid ydym, er enghraifft, yn cynnig Cymun i bobl sydd heb eu bedyddio.

1. Mae estyn croeso i’r Ewcharist yn hynod o bwysig mewn ardal wledig lle ei bod hi’n bosibl mai’r unig gymuned Gristnogol sy’n addoli yno yw’r Eglwys Anglicanaidd. Mae Comisiwn yr Eglwysi Cyfamodol wedi llunio “Datganiad o Groeso Eciwmenaidd” y gall Cynadleddau Ardaloedd Cenhadol ei fabwysiadu a’i ddefnyddio mewn amgylchiadau o’r fath.
2. Nid yw rheolau enwadau eraill bob amser yn cynnig yr un rhyddid i’w haelodau eu hunain nac i eraill. Dylem fod yn ymwybodol o’r rheolau hynny, a’u parchu, tra’n cydnabod nad ein lle ni yw gweithredu disgyblaethau Eglwysi eraill.
3. Y peth pwysicaf yw ein bod yn gweithredu ein rheolau mewn ysbryd o haelioni, sensitifrwydd a chroeso. Ni ddylai clerigion ddechrau holi a yw addolwr yn gymwys i dderbyn Cymun pan fo’n estyn ei ddwylo allan gerbron yr allor i dderbyn y Cymun. Ar y llaw arall, mae’n fwyfwy amlwg nad oes gan rai o’r rhai sy’n ymuno’n achlysurol â’n cynulleidfaoedd ni, yn enwedig ar adegau pan gynhelir gwasanaethau arbennig, unrhyw syniad o’r hyn y dylai cyfranogi o’r Cymun ei olygu. Felly mae angen i ni gynnig rhywfaint o gyngor ac arweiniad ar ddechrau ein gwasanaethau, yn enwedig pan fo nifer o ymwelwyr yn bresennol.
4. O ganlyniad, dylid cyhoeddi natur y croeso Ewcharistaidd a gynigir gan yr Eglwys yng Nghymru bob amser pan fo nifer o ymwelwyr yn bresennol, a gwneud hynny naill ai’n gyhoeddus yn ystod yr addoliad neu drwy gynnwys nodyn wedi ei argraffu yn y llyfrau gwasanaeth a’r taflenni newyddion.
5. Hwyrach nad yw’r rheol ffurfiol (gweler paragraff 3 uchod) yn hawdd ei deall ar unwaith nac, o’r herwydd, yn hawdd ei mynegi. Efallai y byddai fersiwn symlach, sy’n cyfleu’r ysbryd, yn fwy priodol, megis, “Mae croeso i unrhyw un sy’n arfer derbyn y Cymun mewn Eglwysi Cristnogol eraill dderbyn y Cymun yn ein gwasanaeth heddiw.” Ymddengys y byddai hyn yn ateb y diben. Nid yw sylwadau fel ‘Yr ydym yn croesawu i’r Cymun bawb sy’n adnabod ac yn caru’r Arglwydd,’ yn briodol o gwbl.
6. Lle efallai y gallai derbyn y Cymun fod yn amhriodol dylid rhoi ar ddeall fod dewis arall ar gael, sef, derbyn bendith. Unwaith eto, mae’r iaith a arferir i wneud hyn yn bwysig a dylai cynulleidfaoedd gael arweiniad clir. Byddai o gymorth pe gofynnid i bobl roi arwydd amlwg wrth iddynt nesáu at yr allor, eu bod nhw am eu bendithio. Efallai y gallent groesi eu breichiau ar draws y frest neu gario llyfr gwasanaeth.

1. Pan fo cymunwr wedi dod yn aelod rheolaidd o gynulleidfa, i’r graddau ei fod i bob diben yn aelod o’r gynulleidfa Anglicanaidd, mae’n briodol gwahodd y cyfryw addolwr i ystyried a yw’n dymuno cael ei dderbyn yn ffurfiol yn aelod o’r Eglwys yng Nghymru.
2. Seremoni fer o Dderbyn i mewn i’r Cymundeb fyddai hynny i’r sawl sydd wedi derbyn bedydd esgob yn y traddodiad Gorllewinol (h.y. wedi derbyn arddodiad dwylo gan esgob yn yr olyniad hanesyddol ac nid wedi ei eneinio ag olew crism). Mae ffurf fer o’r gwasanaeth i’w defnyddio yng nghyd-destun yr Ewcharist ar gael ar dudalen adnoddau gwefan y Dalaith. Fel rheol, yr esgob fyddai’n llywyddu, a hynny mewn Gwasanaeth Conffyrmasiwn, ond nid oes rhaid glynu wrth hyn os yw’r gofal bugeiliol yn awgrymu fel arall.
3. Byddai’r sawl sydd heb ei gonffyrmio drwy arddodiad dwylo yn cael ei Dderbyn drwy Gonffyrmasiwn, naill ai’n gyhoeddus neu’n breifat yn ôl yr hyn a fyddai’n fwyaf addas yn y cyd-destun bugeiliol.

Derbyn y Cymun Bendigaid

1. Yr arfer fwyaf cyffredin a’r orau yw cwpanu’r dwylo i dderbyn bara neu afrlladen y Cymun. Yn achlysurol cafwyd pobl yn cydio yn y bara a dweud ‘ Diolch yn fawr iawn’. Nid yw hyn i’w gymeradwyo. Mae estyn llaw i dderbyn, a dweud ‘Amen’ yn ddigon.
2. Ni ddylai clerigion ganiatáu i addolwyr adael y man lle gweinyddir y Cymun, a hwythau heb fwyta bara’r Cymun, ac ni ddylai cymunwyr fynd â’r bara gyda hwy yn ôl i’w sedd. Weithiau bydd angen oedi gweinyddiad y Cymun a gofyn ar lafar i’r addolwr fwyta’r bara.
3. Os bydd ar gymunwr angen afrlladen ddi-glwten gellir ei dwyn at yr allor, mewn pics ar wahân, yn ystod yr Offrwm a’i chadw ar wahân i’r afrlladau eraill i osgoi croes-heintio. Y ffordd orau i gymunwr ddangos fod arno angen afrlladen ddi-glwten yw iddo nesáu at yr allor ag un llaw dros y llall a’u cledrau’n wynebu tua’r llawr. Bydd hyn yn arwydd mewn pryd i’r offeiriad nôl yr afrlladen ddi-glwten o’r allor. Ceir cyfarwyddyd manwl pellach ynghylch afrlladau di-glwten yn yr atodiad.
4. Yn arferol mae’r Eglwysi Anglicanaidd yn rhoi’r cwpan yn nwylo’r cymunwr. Mae nerfusrwydd y sawl sy’n gweinyddu’r cwpan yn ddealladwy, ond dyma’r ffordd sicraf o alluogi’r cymunwr i dderbyn y gwin ac osgoi’r profiadau lletchwith hynny o beidio â gwyro’r cwpan ddigon neu ei wyro’n ormodol.
5. **Gwlychu’r bara (Tinctio**): Mae’r arfer o ganiatáu i gymunwyr ‘wlychu,’ h.y. iddynt dderbyn y bara a hwy eu hunain yn ei wlychu yn y cwpan Cymun, yn rhywbeth i’w anghymeradwyo yn bendant. Mae’r peryglon i iechyd sy’n gysylltiedig â meicrobau ar fysedd gymaint, o leiaf, â’r rheiny sy’n dod o rannu’r un cwpan; os nad ydynt yn fwy. Ac mae gwlychu’r afrlladau Cymun arferol yn heintio’r gwin i’r sawl sydd yn gorfod osgoi glwten.

Os oes gan gymunwyr bryderon gwirioneddol ynghylch rannu’r un cwpan dylid eu hatgoffa y ceir holl ddoniau’r Cymun o dderbyn y bara’n unig, er mai dealltwriaeth yr Eglwys Anglicanaidd ydyw ein bod i dderbyn yn y ddau ryw er mwyn glynu wrth gyfarwyddyd ein Harglwydd.

Os byddid yn hollol sicr na fydd ar unrhyw gymunwr angen afrlladen ddi-glwten, gellir caniatáu i’r cymunwr estyn yr afrlladen i weinydd y cwpan, a gall gweinydd y cwpan gymryd yr afrlladen, a’i gwlychu yn y cwpan, a gweinyddu’r Cymun ar dafod y cymunwr. Dyma’r unig drefn o ‘wlychu’ a ganiateir.

**B. CYMUNWYR YN YR EWCHARIST SY’N GORFOD OSGOI**

**GLWTEN**

Mae *Coeliac UK* yn awgrymu bod cynifer ag 1 person o bob 100 yn ein cymdeithas yn dioddef o glefyd seliag, a bod eraill hefyd yn adweithio’n ddifrifol i glwten, a nifer ohonynt yn dioddef afiechyd enbyd o’r herwydd.

Mae cyfarwyddyd yr Eglwys yng Nghymru ar Weinyddu’r Cymun Bendigaid yn datgan:

*Nid yw, ac ni ddylai’r Cymun gael ei ystyried yn gaeedig. Yn unol â gorchymyn Crist i’w ddilynwyr, mae’r Cymun Bendigaid yn ein dwyn ynghyd i’w bresenoldeb. Heb golli’r ymdeimlad o ddirgelwch sy’n parhau i fod yng nghraidd y sacrament, mae modd i bawb deimlo eu bod yn cael eu cynnwys wrth inni ymgynnull o gwmpas Bwrdd yr Arglwydd.[[1]](#footnote-1)*

Dim ond trwy ddarparu’n iawn ar gyfer y sawl sy’n gorfod osgoi glwten y gall yr addolwyr hynny deimlo eu bod wedi eu *llwyr* gynnwys wrth inni ymgynnull o gwmpas Bwrdd yr Arglwydd ar gyfer y Cymun Bendigaid. Cyflwynir y canllawiau canlynol er mwyn gwneud hyn yn bosibl i’r sawl yn ein cynulleidfaoedd sydd â chlefyd seliag neu sy’n gorfod osgoi glwten.

1. Y Bara

Gellir cael afrlladau di-glwten, sy’n cyrraedd safon yr Asiantaeth Safonau Bwyd o lai nag 20 rhan y miliwn o glwten, oddi wrth nifer o gyflenwyr eglwysig, gan gynnwys Vanpoulles Cyf. a Charles Farris Cyf.

Dylid gofalu bod afrlladau’r Cymun wedi eu gwneud o flawd gwenith y tynnwyd y glwten ohono, gan fod hynny’n cadw at ganonau’r Eglwys yng Nghymru sy’n datgan bod rhaid i’r bara fod yn fara gwenith. Ni ddylid defnyddio afrlladau Cymun eraill sydd ar gael, megis rhai a wnaed o flawd reis neu flawd tatws, mewn gweinyddiad o’r Cymun Bendigaid.

Tra bod afrlladau di-glwten, sy’n cwrdd â safon ddi-glwten yr Asiantaeth Safonau Bwyd, yn dderbyniol gan nifer o bobl sydd ag alergedd i glwten y mae eraill yn cael y fath adwaith alergol difrifol fel nad yw’n ddiogel iddynt fwyta unrhyw fara a wnaed o flawd gwenith. Gallai hyd yn oed yr ychydig weddillion o glwten sydd yn y bara di-glwten ar yr allor fod yn beryglus iddynt hwy. Dan yr amgylchiadau hyn, gall y cymunwr dderbyn y Cymun Bendigaid drwy gyfranogi o’r gwin yn unig, a dylid ei sicrhau bod gras y sagrafen, a gafwyd yn y modd hynny, yn gyfan a chyflawn. Mae’n hanfodol dan amgylchiadau o’r fath fod y gwin yn cael ei ddiogelu rhag ei heintio mewn unrhyw fodd gan glwten (gweler nodyn 2 isod).

Y prif berygl yw croes-heintio. I’r sawl sydd ag alergedd i glwten gall hyd yn oed yr arlliw lleiaf ohono fod yn niweidiol. Felly, mae’n hanfodol cymryd pob cam posibl i sicrhau bod afrlladau di-glwten yn cael eu cadw, eu trafod a’u dosbarthu yn holloll ar wahân.

Dyma rai camau ymarferol y cynghorir eu cymryd:

* 1. Gweinyddu’r afrlladen ddi-glwten â llaw wahanol i’r un a ddefnyddir wrth rannu afrlladau eraill, neu gynnig yr afrlladen i’r cymunwr sy’n osgoi glwten mewn pics neu lestr arall tra’n dweud y geiriau priodol.
  2. Ni ddylid byth roi afrlladau di-glwten mewn ciboria neu ar batenau lle mae afrlladau eraill. Dylid defnyddio pics/ciborium penodedig sydd wedi ei neilltuo ar gyfer dal afrlladau di-glwten ac, yng nghyd-destun y Sagrafen Gadw, dylai’r afrlladau di-glwten fod ar wahân yn yr ambry neu’r tabernacl.

1. Y Cwpan
   1. Mae nifer fach o bobl sy’n gorfod osgoi glwten nad ydyw’n bosibl iddynt yfed o’r cwpan yn ddiogel os oes eraill wedi yfed ohono, neu os oes cydgymysgu o’r bara a’r gwin.
   2. Mae’r arfer o wlychu (tinctio), lle bo cymunwyr yn rhoi eu hafrlladen yn y gwin, i’w anghymeradwyo’n bendant. Yn ogystal â pheryglu hylendid ac iechyd cyffredinol, mae’r arfer yn gollwng gronynnau o glwten i’r gwin. .
   3. Mae derbyn y Bara yn unig neu’r Gwin yn unig yn y Cymun Bendigaid yn gwbl ddilys, wrth gwrs. Serch hynny, gwell yw i eglwysi fabwysiadu arferion nad ydynt yn rhwystro’r sawl sy’n gorfod osgoi glwten rhag cael ei lwyr-gynnwys yn y pryd-bwyd cyffredin a rhag gallu rhannu’r un cwpan cyffredin.
   4. Os oes yna gymunwyr rheolaidd sy’n gorfod osgoi glwten dylai offeiriad y plwyf drafod gyda hwy ffyrdd posibl o dderbyn y Cymun yn y ddau ryw, megis sicrhau mai hwy sy’n yfed o’r cwpan yn gyntaf, neu ddefnyddio cwpan gwahanol i bobl sy’n gorfod osgoi glwten.
2. Dylid bod yn eithriadol o ofalus yn ystod torri’r bara er mwyn sicrhau nad oes gronynnau gwenith yn heintio’r bara di-glwten neu’r gwin.
3. Mewn rhai achosion mae’n briodol i’r holl fara a ddefnyddir yn yr Ewcharist fod yn ddi-glwten, yn enwedig lle bo cynulleidfaoedd bach sy’n cynnwys rhywun sy’n gorfod osgoi glwten.
4. Mae ystum-corff cydnabyddedig (cyflwyno dwylo wedi eu croesi a’r cledrau’n wynebu tua’r llawr) y gellir ei ddefnyddio gan y sawl sydd am gael afrlladen ddi-glwten. Dylid gwneud defnydd helaethach o’r ystum hwn a gwneud yn siwr fod pawb yn deall ei arwyddocâd.

1. Dylai pob eglwys, naill ai drwy arddangosfa neu mewn llyfrau gwasanaeth, annog pobl sy’n gorfod osgoi glwten neu sydd â chlefyd seliag i wneud eu hunain yn hysbys, er mwyn iddynt gael eu llwyr-gynnwys wrth fwrdd yr Arglwydd.
2. Mae’n bwysig bod pawb, sydd ganddynt ran yn y weinidogaeth o ddosbarthu’r Cymun Bendigaid, yn cael eu trwytho yn yr arferion cywir.

Mainc yr Esgobion

Hydref 2017

1. http://cinw.s3.amazonaws.com/wp-content/uploads/2017/03/Basic- -Guidance-Welsh.pdf [↑](#footnote-ref-1)