

'Amser yn rhydd o amser'

Nid darganfyddiad Iddewig yn unig yw'r ffaith fod ar bobl angen seibiant o'u gwaith bob-dydd. Mae hyd yn oed pobl sy'n 'gaeth-i-waith' ('*workaholics*' yn Saesneg) yn tueddu i gyfaddef fod amser yn rhydd o'r gwaith yn llesol. Mae llawer o ddadlau wedi bod yng Nghymru yn y blynyddoedd diwethaf ynglŷn ag agor siopau ar y Sul, a beth mae hynny'n ei olygu o ran gwaith, hamdden, ac addoli. A ddylai pobl sy'n dewis bod yn Cristnogion ac addoli ar y Sul benderfynu a ydy pobl eraill yn cael siopa ar y diwrnod yma neu beidio? A fydd pwysau ar fusnesau bach a gweithwyr i weithio ar ddiwrnod pan fyddai'n well ganddyn nhw fynd i'r capel neu wneud pethau eraill? Pan glywch chi'r gair 'Saboth' mewn unrhyw drafodaeth, mae'n tueddu i fod yn negyddol, yn gysylltiedig â phobl sych-dduwiol sydd am atal pobl eraill rhag cael mwynhad. Mae'r Saboth yn creu darlun o Sul syber, honedig ddiflas y Calfiniaid. Mae faint y mae'r Sul Cristnogol (y diwrnod a ddewiswyd gan y Cristnogion cynnar i ddathlu atgyfodiad Iesu, tra cadwodd yr Iddewon y Sadwrn yn sanctaidd) wedi elwa ar fenthyca rhai o gyfyngiadau'r Saboth Iddewig yn destun dadl. Ond, heb os nac oni bai, er mwyn cael unrhyw syniad o ysbryd a phwrpas y Saboth Iddewig, mae'n rhaid cefnu ar y ddelwedd negyddol yma.

Diffinio Shabbat

Mae 'gorffwys', sef un cyfieithad o'r gair Hebraeg *Shabbat*, yn sicr yn un o nodweddion seithfed diwrnod yr wythnos Iddewig, ond mae'r ffordd mae pobl yn deall ystyr y 'gorffwys' yma, ei natur a'i ddiben, yn wahanol iawn i'r syniad o ddiflastod llethol wedi ei orfodi ar bobl. Mae *Shabbat*, sy'n perthyn i'r gair Hebraeg am 'roi'r gorau i', yn air amhosib ei gyfieithu'n iawn (y cwbl yw 'Saboth' yw fersiwn Gymraeg o'r *Shabbat* Hebraeg) am nad oes gair tebyg mewn unrhyw draddodiad neu ddiwylliant arall. Beth sy'n unigryw am 'ddydd gorffwys' Iddewiaeth yw ei fod yn golygu mwy nag 'amser rhydd' yn yr ystyr o 'amser yn rhydd o'r gwaith'; mae'n debycach i 'amser yn rhydd o amser'. Hynny yw, gall mynd ati'n fwriadol i arafu rhuthr bywyd, o fewn trefn neilltuol sy'n canolbwyntio ar bethau neilltuol, roi dimensiwn arall i fodolaeth ddynol.

Efallai y gallwn ddeall hynny'n well pan ystyriwn y rhan hanfodol mae Shabbat wedi ei chwarae mewn cynnal y ffydd Iddewig. Pan oedd cenhaden yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg yn pwyso ar Iddewon Ethiopia, y *Falasha*, i enwi Gwaredwr yr

Yn y bennod hon byddwch yn dysgu:

- am darddiad a phwrpas diwrnod o orffwys
- sut mae Iddewon ar hyd yr oesoedd wedi diffinio gwaith sydd wedi ei wahardd ar Shabbat
- ynglŷn â seremonïau Shabbat.

12 y Saboth

Iddewon, eu hateb nhw oedd: 'Gwaredwyr yr Iddewon yw'r Saboth'. Yn yr ugeinfed ganrif, dywedodd yr athronydd Ahad Ha-Am: 'I raddau llawer mwy nag y mae Israel wedi cadw'r Saboth, mae'r Saboth wedi cadw Israel.' Mae hynny'n wir nid yn unig am fod neilltuo'r diwrnod yma wedi nodi'r Iddewon fel grŵp, yn wahanol i'r Mwslimaidd, a'u dydd Gwener, neu Gristnogion sy'n cadw'r Sul, ond am fod Shabbat yn cyfuno tair prif thema'r grefydd Iddewig: creadigaeth, datguddiad a gwaredigaeth, mewn ffordd y gall Iddewon ym mhob man ei dathlu'n ymarferol.

Duw y Creawdwr

Y darn beiblaidd allweddol sy'n egluro Shabbat yw uchafbwynt stori'r creu yn Genesis 1: 1-2; 4. Meddai Genesis 2: 1-3:

Felly gorfennwyd y nefoedd a'r ddaear a'u holl luoedd. Ac erbyn y seithfed dydd yr oedd Duw wedi gorffen y gwaith a uniaeth, a gorffwysodd ar y seithfed dydd oddi wrth ei holl waith. Am hynny bendithiodd Duw y seithfed dydd a'i sancteiddio, am mai ar hunnw y gorffwysodd Duw oddi wrth ei holl waith yn creu.

Dyna, felly, yw Shabbat: dathliad o greadigaeth gyflawn a pherffaieth Duw. Ar y diwrnod yma, dylai Iddewon gofio'n neilltuo mai Duw yw'r creawdwr ac mae ei greaduriaid ef ydyn nhw. Yn ystod gweddill yr wythnos, gallant gymryd rhan yn ei weithgaredd creadigol, ond ar y diwrnod yma, rhaid iddyn nhw ddynwared y creawdwr a gorffwys. Wrth wneud hynny, dylid myfrio ar y galluoedd a roddodd Duw iddyn nhw, a'u defnyddio yn y ffordd iawn. Yng ngeiriau Judah Halevi:

Mae cadw'r Saboth ei hun yn cydnabod fod Duw yn hollalluog, ac ar yr un pryd yn cydnabod y creu drwy'r gair dwyfol. (yn Kuzari)

Amser sanctaidd

Y ffaith fod Duw wedi sancteiddio Shabbat drwy orffwys yw'r rheswm am y gorchymyn, 'Cofia'r dydd Saboth, i'w gadw'n gysegredig' yn Exodus 20: 8. Mae llawer o lenyddiaeth Iddewig yn pwysleisio'r pwynt fod y Beibl yn cysylltu sancteiddrwydd ag amser yn llawer amlach nag â lle. Mae'r Hebraeg am 'sanctaidd', *kaddosh*, yn cael ei ddefnyddio yn y lle cyntaf am Dduw ei hun.

Mae'n sanctaidd yn yr ystyr ei fod wedi ei osod ar wahân, mewn modd dirgel, i'r byd materol a'i gyfyngiadau. Ac eto, mae Duw ar gael i'w bobl drwy'r hyn mae'n ei osod ar wahân neu'n ei sancteiddio. Mae Duw ar gael yn y llyfrau sanctaidd (e.e. y Talmud), yn y manau sanctaidd (e.e. arch y cyfamod), ac yn bennaf oll, yn ei mitzvot (gorchmynion). Cyn cyflawni unrhyw mitzvah, rhaid adrodd y berachah (y fendith): 'Bendigaidd wyt ti, yr Arglwydd ein Duw, Brenin y Bydysawd, a'n sancteiddiodd ni drwy dy orchmynion'. Ond fel mae'r athronydd crefyddol cyfoes, Abraham Heschel yn nodi, nid mynydd neu allor oedd y peth sanctaidd cyntaf yn hanes y byd, ond amser neilltuo. Yn ei gerdd ryddiaith, *The Sabbath*, ysgrifennodd:

Mae Iddewiaeth yn dysgu i ni llynu wrth sancteiddrwydd mewn amser, i llynu wrth ddigwyddiadau cysegredig, i ddysgu sut i gysegru cysegrfannau sy'n codi o ffrwd ogoneddus blwyddyn. Y Sabothau yw ein beglwysi cadeiriol mawr; a'n Cysegr Sancteiddiolaf ni yw cysegrfa na allodd y Rhufeiniaid na'r Almaenwyr mo'i llosgi. . . Dydd y Cymod. . . Ystyr y Saboth yw dathlu amser, nid lle; am chwe diwrnod yr wythnos rydym yn byu dan ormes pethau'n perthyn i le; ar y Saboth, ceisium fod mewn cytgorod â sancteiddrwydd mewn amser. Ar y diwrnod hwn y mae galw armom i gyfranogi yn yr hyn sydd yn dragwyddol mewn amser, i droi oddi wrth ganlyniadau'r creu at ddirgelwch y creu; oddi wrth fydd creadigaeth at greadigaeth y byd.

Bwriad holl weddïau a litwrgi Shabbat yw crisialu'r teimlad yma o 'amser sanctaidd', amser sydd yn rhan o'n bodolaeth bresennol ac eto y tu hwnt iddi. Shabbat yw'r unig un o'r dyddiau sanctaidd sydd wedi ei ordeinio yn y Deg Gorchymyn. Mae dwy fersiwn o'r gorchmynion hyn yn y Torah. O fersiwn Exodus, uchod, daeth y ffyrdd positif o gadw Shabbat a fabwysiadwyd gan Rabiniaid y Talmud. Mae'r gair agoriadol, 'Cofia', yn siarad, medden nhw, â'r teimladau, a felly dylai'r Iddew ddathlu mewn ffyrdd positif. Fel y dwedodd Rabbi Jwda y Duwiol (un o ffigurau sanctaidd yr Almaen ganoloesol) yn ei gyfrol, *Llyfr y Duwiol*:

Dylai dyn ymolchi ar noswyl y Saboth a gwisgo ei ddillad gorau a threfnu dathliad oneg shabbat ('llawenydd y Saboth') a darllen y pethau bynnny sydd yn addas ar gyfer y dydd Saboth.

Ond o'r fersiwn arall o'r Deg Gorchymyn, drwy law'r rabbiniaid, daw'r hyn y gellid ei ddisgrifio fel ochr negyddol cadw Shabbat, yn bennaf, peidio â gweithio. Yn Deuteronomium 5: 12-15, cadw Shabbat yw'r pedwerydd gorchymyn eto, ond mae'n gysylltiedig nid â chreu ond â gwaredigaeth. Cafodd yr Israeliaid y rhyddid i orffwys oherwydd i Dduw eu hachub o gaethwasiaeth yn yr Aifft. Gair agoriadol y fersiwn hon yw 'cadw' a dyna sail y gorchymyn i ddiogelu'r amser sanctaidd hwn yn ofalus iawn, a'i amgylchynu â'r hyn fyddai'n troi'n rheolau manwl a phendant (e.e. Shavuot 20b).

Felly, mae Shabbat yn cael ei weld fel rhodd Duw i bobl Israel, arwydd o'i gyfarnod arbennig gyda nhw ac o ddatguddiad, a ffordd o fyw yn ymwybodol o Dduw fel creawdwr. Mae'n cael ei ddisgrifio fel profiad sy'n cynnig i Iddewon 'ragflas o'r byd sydd i ddod', ffordd o brofi hyfrydych y waredigaeth derfynol, o fyw eisoes yn Nheyrnas Dduw. Mae'r holl themâu hyn yn cael eu mynegi yn y gweddïau Shabbat sy'n cael eu hadrodd, er enghraifft, dros win, yn y gwasanaeth ychwanegol, yng ngwasanaeth y prynhawn, ac yn y darn hwn o litwrgi'r bore, sy'n croesawu Shabbat:

... ni roddaist ef, yr Arglurudd ein Duw, i genhedloedd eraill y ddaear, na'i uneud, Ein Brenin, yn dreftadaeth y rheini sy'n addoli eilunod, ac nid yw'r anghyfiafn yn byw yn ei orffwys; ond i'th bobl Israel y rhoddaist ef meun cariad, i had Jacob a ddewisaist ti. Bydd y bobl sydd yn sancteiddio'r seithfed dydd, bob un ohonynt, yn cael eu diwallu a'u difyrru gan dy ddaioni, gan i ti gael pleser yn y seithfed dydd, a'i sancteiddio; hwn a elwaist y mwyaf dynunol o ddyddiau, er cof am y creu.

Gorffwys o waith yn y Beibl, y Talmud, ac Iddewiaeth Uniongred

Mae pwrpas Shabbat yn glir, ond mae'r cwestiwn yn codi, fel y byddai'n sicr wedi gwneud yn y dyddiau gynt: sut mae cyflawni hyn? Mae'n anodd gwybod pa bryd yn hanes yr Iddewon yr aeth y dydd yma'n un pwysig o safbwynt addoli. Mae nifer o destunau beiblaidd (e.e. Exodus 31: 14; Lefiticus 16: 29, 31; Jeremia 17: 22) yn dweud wrthym mai'r ffordd draddodiadol, ers cyn cof, o gadw Shabbat oedd peidio â gweithio. (Mae'r gwraidd Hebraeg yn dal i fod â'r ystyr o roi'r gorau i weithio.) Y cwestiwn amlwg nesaf yw: beth yn union yw 'gwaith'? Mae oblygiadau ymarferol pwysig i'r atebion a roddwyd i'r cwestiwn

yma gan Rabbiniaid y Mishnah a'r Talmud ac i'r ffyrdd mae'r atebion hyn wedi cael eu dehongli gan Iddewon Uniongred yn gyntaf, ac yna gan Iddewon an-Uniongred.

Ychydig iawn o waharddiadau penodol sydd yn y Beibl ynglŷn â Shabbat. Mae Exodus 16: 29 yn dweud: 'Arhoswch gartref, bawb ohonoch, a pheidied neb â symud oddi yno ar y seithfed dydd' ac mae Exodus 35: 3 yn dweud 'Peidiwch hyd yn oed â chynnuau tân yn eich cartrefi ar y dydd Saboth'. Mae'r adnod cyn hon yn dweud y 'rhoddir i farwolaeth bwy bynnag sy'n gweithio' ar Shabbat. Dyma'r darn y trodd y rabbiniaid ato wrth sefydlu'r deddfau sy'n cyfyngu ar weithio yn ystod Shabbat. Credent fod Duw wedi gadael i fodau dynol gwblhau ei greadigaeth drwy adeiladu *mishkan*, 'noddfa' neu 'dabernacl', a dyma'r gweithgaredd creadigol sy'n cael ei ddisgrifio yn Exodus 35.

Adeiladu'r tabernacl

Mae'n anodd egluro *mishkan* yn Gymraeg. Mae'n dod o'r gwraidd Hebraeg 'preswyllo' (yn yr ystyr o fyw gyda neu fod gyda yn barhaus) ac mae'n cyfeirio at babil symudol y cwrdd, ffocws presenoldeb Duw pan oedd yn trigo gyda'r Israeliaid yn yr anialwch. Hwn oedd y patrwm ar gyfer y Deml a gafodd ei hadeiladu'n ddiweddarach yn Jerwsalem. Disgrifiad o'r mishkan yw ail hanner llyfr Exodus, ac mae Exodus 31: 1-11 yn rhoi crynodeb o'i fanylion. Mae'n arwyddocaol mai'r hyn sy'n dilyn hynny (adnodau 12-17) yw un o gyfeiriadau pwysicaf y Beibl at Shabbat. Mae'r cysylltiad yma rhwng y mishkan a Shabbat yn ymddangos hefyd yn Exodus 35 ei hun ac yn Lefiticus 19: 30 a 26: 2, sy'n gorchymyn: 'Cadwch fy Sabothau a pharchwch fy nghysegr'. Mae'r Talmud yn dilyn hyn drwy weld cysylltiad rhwng cysegr Duw mewn lle a chysegr Duw mewn amser. Mae gwaith creadigol (*melachah* mewn Hebraeg, lluosog, *melachot*) yn cael ei ddiffinio fel unrhyw beth sy'n ymwneud ag adeiladu'r mishkan (Shabbat 49b). Pennodd y Rabbiniaid saith categori sylfaenol o waith sydd wedi ei wahardd, a'u his-rannu'n gyfanswm o 39 gwaharddiad:

- 1 tyfu a pharatoi bwyd (11 gwaharddiad)
- 2 gwneud dillad (13 gwaharddiad)
- 3 gwaith lleidr a sgrifennu (naw gwaharddiad)
- 4 darparu lloches (dau waharddiad)
- 5 creu a diffodd tân (dau waharddiad)
- 6 cwblhau gwaith (un gwaharddiad)
- 7 cludo nwyddau (un gwaharddiad)

Roedd unrhyw weithgaredd yn gysylltiedig â'r 39 categori hyn o waith wedi ei wahardd hefyd (Shabbat 7: 2).

Wrth geisio deall y gwahaniaeth yn y graddau o ufudd-dod i'r rhain ymhlith Iddewon heddiw, rhaid dychwelyd at y gwahaniaeth sylfaenol rhwng Uniongrededd ac an-Uniongrededd. Yn wir, ei ffordd o gadw'r Saboth yw un o'r arwyddion cliraf o safle Iddew ar y sbectwm crefyddol. Yn hytrach na mentro torri'r halachah (gofynion cyfreithiol) traddodiadol, byddai'n well gan Iddew Uniongred osgoi unrhyw weithred a allai fod â'r tebygrwydd lleiaf i unrhyw rai o'r weithgareddau a waharddwyd yn wreiddiol.

Yr eruv

Wrth lunio'r gwaharddiad ar gludo nwyddau o fan cyhoeddus i fan preifat neu fel arall, nododd y rabiniaid drydydd math o diriogaeth. Doedd y trydydd categori yma, o'r enw *karmelit* ('tiriogaeth niwtral'), ddim yn breifat nac yn wirioneddol gyhoeddus, a chafodd ei ddyfeisio gan y rabiniaid i geisio osgoi dryswch. Châi pobl ddim cario dim o fewn karmelit os nad oedd wedi ei amgylchynu gan ffin weledol, er ei bod yn ffin dybiannol yn unig. *Eruv* yw'r enw cyffredin am hynny. Mae'n eironig fod yr ymgais yma i osgoi dryswch wedi arwain at lawer mwy o ddryswch a chamddealltwriaeth. Enghraifft dda o hyn yw'r gwahaniaeth barn ymhlith Iddewon ym Mhrydain yn y 1990au ynglŷn â sefydlu eruv ('cymysgedd', yn llythrennol, o eiddo cyhoeddus a phreifat) yng ngogledd-orllewin Llundain.

Tiriogaeth gyhoeddus, ym marn y rabiniaid, yw ardal heb ddim cyfyngiadau, fel anialwch. Dydy ardal y gellir cadw'r byd allan ohoni ddim yn diriogaeth cyhoeddus. Felly mae dinas Jerwsalem, rhwng ei waliau, a Manhatttan, rhwng ei phontydd, yn cael eu hystyried yn karmelit. Mae ffiniau'r naill a'r llall yn eruv. Mae hyn yn golygu y gall pobl sy'n gorfod gwrthio (cyfystyr â 'chario') coets baban neu gadair olwyn symud o gwmpas ar y Saboth tra'n dal i ufuddhau i'r rheolau. Mae llawer o aelodau Uniongred modern ym Mhrydain, yn cynnwys y Prif Rabbi presennol a'r un blaenorol, yn dadlau fod creu eruv yng ngogledd-orllewin Llundain yn helpu mamau ifanc a phobl anabl. Mae'n cyflawni nod wreiddiol y rabiniaid sef ei gwneud hi'n haws i bobl gadw Shabbat yn y modd priodol. Mae ffyrdd a rheilffyrdd yn ffurfio ffiniau naturiol i'r rhan fwyaf o'r ardal chwe-milltir sgwâr, ond am ryw hanner milltir mae angen polion wedi eu cysylltu â weiren fain i ddangos ble'n union mae'r ffin.

Mae llawer o ddadlau wedi bod ymhlith rabiniaid ynglŷn â beth yn union sy'n ffurfio eruv. Yn yr Oesoedd Canol, roedd angen ffin naturiol, fel ffiniau dinas ganoloesol. Heddiw, mae llawer o Iddewon Uniongred yn gwrthod derbyn fod yr ardal hon a ddynodwyd yn eruv yn cyflawni'r gofynion rabinaidd. Mae'r rhain yn cynnwys Iddewon Tra-Uniongred, ac aelodau eraill o'r gymuned Uniongred sy'n teimlo nad oes gan ogledd-orllewin Llundain, yn wahanol i Jerwsalem a Manhatttan, ffiniau clir a allai ei gwneud yn diriogaeth niwtral (karmelit). Am un peth, mae priffyrdd mawr yn rhedeg drwy'r ardal sy'n ei gwneud yn gwbl gyhoeddus. Gan mai dim ond mewn tiriogaeth niwtral y gall eruv weithredu, maen nhw'n gwrthod defnyddio'r eruv Brydeinig gyntaf yma. Mae Iddewon Seffardi yn gwrthod ei defnyddio chwaith, gan eu bod nhw'n dilyn dysgeidiaeth Maimonides fod yn rhaid i eruv fod â ffiniau go iawn, fel waliau, nid rhai tybiannol yn unig.

Mae hyn i gyd yn dangos pan mor anodd yw deall crefydd arall. Mae'r gwahaniaeth barn ymhlith Iddewon, a rhai adroddiadau papur newydd, yn awgrymu efallai nad yw llawer o Iddewon yn deall pwrpas yr eruv. Dim rhyfedd, felly, fod pobl eraill wedi drysu ynglŷn â hyn, a phenderfyniadau eraill sy'n galluogi Iddewon i gerdded ymhellach nag sy'n cael ei ganiatau fel rheol ar Shabbat, neu i goginio bwyd yn ystod gwyl ddydd Gwener ar gyfer Shabbat drannoeth. O'r tu allan, hawdd tybio mai diben hyn i gyd yw osgoi neu wanhau'r rheolau crefyddol. Ond y pwynt hanfodol i'r Rabiniaid oedd hwyluso cadw Shabbat o dan unrhyw amgylchiadau, a gwneud y rheolau'n glir rhag i neb anufuddhau yn ddiarwybod. Yng ngeiriau'r Mishnah, fe godwyd 'clawdd o gwmpas y Torah'.

Gorffwys fel peth llesol

Enghraifft bwysig o'r ffordd mae Iddewon Uniongred yn dal i geisio osgoi gweithgareddau a waharddwyd yn draddodiadol ar y Saboth yw peidio â chynnu golau trydan. Mae gweithredu cerrynt trydan yn cael ei roi yn yr un categori â chynnu tân, ac felly mae'n cael ei wahardd. Mae'r adroddiadau yn y wasg Brydeinig ar 1 Medi 1994 am reolwr gwesty Iddewig a gollodd ei swydd am gychwyn y gwres canolog mewn gwesty Iddewig ar y Saboth yn enghraifft arall o ba mor anodd yw ceisio deall rhesymeg y safbwynt Uniongred o'r tu allan. Yn wir, fel y dengys adroddiad y *Times*, y duedd yw anwybyddu'r rhesymeg, a felly ei dibrisio. Mae'r llinell agoriadol, 'Costiodd cyffwrdd â swits ar y Saboth ei swydd i reolwr gwesty Iddewig', a'r paragraff olaf fel pe baen nhw'n gwahodd dirmyg:

Dydym nhw [Iddewion Uniongred] ddim yn smygu na gyrru car [ar Shabbat], er enghraifft, gan fod bynry'n gyfystyr â chynnuau tân; maen nhw'n cael darllen ond dim sgrifennu; edmygu bloddyn ond dim casglu blodau. Mae teuluoedd traddodiadol sy'n meddwl fod cynnuau golau yn gyfystyr â gwaith yn rhedeg eu cyflenwad trydan ar swits amser

Mae'n wir fod gwahaniaeth mawr rhwng cychwyn injan car a chynnuau tân ar gyfer adeiladu'r tabernacl, ond o'r safbwynt Uniongred, mae'r bwriad yr un fath. Mae awgrymu, fel mae'r erthygl yma'n gwneud, fod rhywbeth anghyson mewn edmygu blodau ond peidio â'u casglu, yn od. Byddai ceidwad parc yn gweld y gwahaniaeth yn syth! Eu penderfyniad i ufuddhau i'r Torah yn llawn sy'n achosi i Iddewion Uniongred beidio â gwneud y pethau yma. Dadl y rhai a ddiswyddodd y rheolwr oedd fod ganddo drwydded i redeg 'gwesty kosher' lle gallai gwsteion Uniongred fod yn siwr na fyddai dim byd yn digwydd a fyddai'n tramgwyddo'r rheolau.

Mae'r switsys amser yn codi pwynt arall ynglŷn ag Uniongrededd, sef fod ufuddhau i'r halachah yn cael ei gyfuno ag agwedd adeiladol tuag at ddefnyddio technoleg fodern. Mae 'Rhoddwyd y Saboth i chwi, nid chwydchi i'r Sabboth' yn ymddangos mewn darn o'r midrash (Mehilta Exodus 31: 14; Yoma 85b). Mae Cristnogion yn tuedd i ddyfynnu geiriau'r Iesu: 'Y Saboth a wnaethpwyd er mwyn dyn, ac nid dyn er mwyn y Saboth' (Marc 2: 27) fel symudiad oddi wrth ddysegeidiaeth rabinaidd yn y ganrif gyntaf OG, ond mae'n gwbl gyson â hi.

O safbwynt Uniongred, dydy Shabbat ddim i fod yn fwrn ond yn llawenydd. I sicrhau hynny, rhaid osgoi unrhyw beth y gellid ei ystyried yn waith. Mae'r hyn sy'n cyfrif fel gwaith wedi ei reoli'n llwyr gan y rhestr o weithgareddau gwaharddedig. Felly, gall Iddew Uniongred, ar Shabbat, gario rhywbeth trwm yn y tŷ neu yn yr ardd, ond ni chaiff arddio, na chario rhywbeth mor ysgafn â hances o'r tŷ i'r synagog (y gwaharddiad ar gludo unrhyw beth o le preifat i le cyhoeddus neu'r ffordd arall.) Ond mae categori pellach o waith, sef rhywbeth sy'n golygu llawer o ymdrech. Mae unrhyw beth nad yw, oherwydd yr ymdrech a gymer i'w gyflawni, mewn cadw â Shabbat, wedi ei wahardd.

Fel y gwelsom eisoes yn y Talmud, ceir un enghraifft sy'n goresgyn yr holl reolau Shabbat. Rhaid i feddygon, nyrsys a gwasanaethau brys eraill wneud popeth posibl i achub bywyd. Mae disgwyl i Iddewion eraill wneud pethau fel defnyddio lifft

neu yrru car os gall hynny achub bywyd. Mae'r gwaharddiadau rabinaidd yn cael eu llacio hefyd er mwyn helpu i achub bywyd anifail.

Aildiffinio 'gorffwys'

Mae Iddewon an-Uniongred hefyd yn credu'n gryf iawn y dylid neilltuo Shabbat fel diwrnod adfywiol. Ond y gwahaniaeth mawr yw eu diffiniad nhw o natur gwaith. Mae beth oedd yn waith yn oes Exodus 35 neu yn yr oes rabinaidd wedi newid, wrth reswm. Mae rhwbio coed yn erbyn ei gilydd i gynnuau tân yn amlwg yn waith, ond dydy pwyso ar swits neu fotwm i weithredu goleuadau, gwres, offer coginio neu lifft ddim yn cyfrif fel gwaith bellach. Dydy hynny ddim yn effeithio ar allu i ymlacio, sef bwriad gwreiddiol y dydd - yn wir, gall helpu.

Diogelu hanfod y gorchymyn gwreiddiol i greu dydd pan fydd Iddewon yn gorffwys o'u gwaith bob-dydd sydd wrth wraidd ymgais gan yr awdur Diwygiedig, Dow Marmur, i aildiffinio gwaith yn *Remember the Sabbath Day* (1983). Dylid osgoi pethau sy'n *teimlo* fel gwaith, er enghraifft, gwaith tŷ. Dydy teithio, gyda'i holl straen, torfeydd a thagfeydd traffig, a choginio prydau mawr, ddim yn syniad da, ond mae'r awdur yn derbyn mai penderfyniadau i'r unigolyn fydd y rhain wrth i aelodau cymunedau Diwygiedig bwyso a mesur y ffordd orau o ymlacio. Mae'r llyfr yn dadlau'n gryf yn erbyn rhai weithgareddau, fel busnes masnachol; mae gweithgareddau eraill yn cael eu barnu yn ôl eu pwrpas. Felly, mae'n iawn gyrru i'r synagog neu i ymweld â pherthnasau, ond dydy hi ddim yn iawn gyrru er mwyn mynd i siopa.

Mae Iddewiaeth Geidwadol yn canolbwyntio sylw ar arferion positif cadw'r Saboth, fel goleuo canhwylau a mynychu gwasanaethau Shabbat yn hytrach na'r gwahanol waharddiadau. Wrth geisio adfywio'r halachah mewn cadw â gofynion yr oes, mae Iddewiaeth Geidwadol wedi ei chael hi'n anodd cytuno ar beth yn union a ganiateir. Pleidleisiodd mwyafrif ar Bwyllgor Cyfreithiol y Cynulliad Rabinaidd i ganiatáu defnyddio trydan ac, yn fwy radicalaidd, teithio ar Shabbat i'r diben penodol o fynychu'r synagog (sydd, wedi'r cwbl, yn ddyletswydd ar ddynion a menywod) os mai dyna'r unig ffordd y gall rhywun gyrraedd y synagog. Mae hyn yn gwbl wahanol i Uniongrededd lle mae'n rhaid i rywun sy'n methu cerdded i'r synagog aros gartref.

Mae'r safbwynt Adferiadol yn pwysleisio mwynhad yr unigolyn, gan ganiatáu gweithgareddau 'na all yr unigolyn gymryd rhan ynddynt yn ystod yr wythnos, ac nad ydynt yn gyfrwng gwneud bywoliaeth ond yn ffordd o fwynhau bywyd' (*The Guide to Jewish Ritual*). Yn hytrach na rhwystro 'uchelgais dilys y teimlir yn gryf amdano', gall hyd yn oed gwaith yn gysylltiedig â gyrfa rhywun oresgyn rheolau'r Saboth.

Cadw Shabbat gartref ac yn y synagog

Un o mitzvot positif Shabbat yw y dylid amgylchynu'r dydd â harddwch. Er mwyn cyflawni hynny, rhaid paratoi'n brysus yn y dyddiau cyn hynny. Mae'n bwysig datrys unrhyw anghydfod, a dileu unrhyw ddrwgdeimlad. Bydd rhai pobl dduwiol iawn yn ymdrochi yn y mikveh (baddon defodol) i'w helpu i ymbaratoi yn ysbrydol. Mae'r paratoadau ymarferol yn cynnwys siopa a glanhau, gorchwylion y mae'n rhaid eu cwblhau cyn Shabbat. Rhaid paratoi prydau bwyd a hulario bwrdd ar gyfer pryd bwyd nos Wener. Mae hwn yn achlysur teuluol pwysig.

Nos Wener

Ychydig cyn machlud haul, mae dwy gannwyll Shabbat yn cael eu goleuo, fel arfer gan y fam, ynghyd â'i merched ac unrhyw blant ifanc. Dyma sy'n hebrwng Shabbat i mewn, ac weithiau mae'r rheini sy'n bresennol yn tynnu goleuni'r canhwylau tuag at eu hwynebau dair (neu hyd at saith) gwaith fel pe baen nhw'n amneidio arno i ddod i mewn i'r cartref. Weithiau bydd y fam yn cysgodi ei llygaid wrth adrodd y berachah (y fendith):

Bendigaid wyt Ti, Frenin y Bydysawd, sydd wedi ein cysegru drwy'r gorchmynion, ac wedi gorchymyn i ni gynnuau goleuadau'r Saboth.

Fel arfer, mae bendith yn cael ei hadrodd cyn perfformio'r mitzvah, ond gan fod y berachah yn dynodi fod gorffwys y Saboth wedi cychwyn, rhaid cynnuau'r fflam gyntaf. Drwy gysgodi ei llygaid, mae'n sicrhau nad yw hi'n gweld canlyniad y weithred tan wedi'r berachah.

Yn y cyfamser, mae aelodau eraill y teulu yn croesawu Shabbat yn y synagog. Wrth i wasanaeth yr hwyr gychwyn, mae Shabbat yn cael ei hebrwng i mewn fel brenhines neu briodferch. Un o'r emynau mwyaf poblogaidd ar y thema yma yw *Lechah Dodi*

('Tyrd, fy ffrind'). Mae'r ffrind yn cael ei wahodd i 'Grosawu'r Briodferch Shabbat'. Wedi'r gwasanaeth. a thrwy gydol Shabbat, y cyfarchiad arferol yw *Shabbat Shalom* ('Saboth heddychol') neu'r Iddeweg *gut Shabbos* ('Saboth da'). Dyma'r cyfarchiad pan ddaw'r rhai sydd wedi bod yn y synagog adref. Mae'r stori'n cael ei hadrodd am ddau angel, un da ac un drwg, sy'n cerdded nôl o'r synagog gyda dyn un noswyl Shabbat. Os yw popeth yn barod ar gyfer y Saboth, ac awyrgylch y cartref yn iawn, bydd yr angel da yn dweud: 'Boed i'r un peth ddigwydd wythnos nesaf' ac mae'r angel drwg yn gorfod ymateb: 'Amen' ('boed felly'). Ond os nad yw'r teulu'n barod am Shabbat, dyma gyfle'r angel drwg i ddweud: 'Boed i'r un peth ddigwydd wythnos nesaf' ac mae'r angel da, yn erbyn ei ewyllys, yn gorfod ymateb: 'Amen' (Shabbat 119b). Wrth ymgynnull o gwmpas y bwrdd, bydd y teulu weithiau'n canu *Shalom Alechem* ('Heddwch fo gyda chi') i gyfarch yr angylion. Yn aml bydd y plant yn cael ei bendithio â'r fendith offeiriadol o Numeri 6: 24-26, gyda'r rhieni'n cloi drwy weddio ar i Dduw wneud y bechgyn fel Effraim a Manasse (Genesis 48: 20) a'r merched fel Sara, Rebecca, Rachel a Lea, fel enghreifftau da o'u ffydd. Yna, mae'r gŵr yn adrodd Diarhebon 31: 10-31 yn canmol gwraig y tŷ fel model o wraig a mam, 'gwraig fedrus' (*esbet hayil*).

Cyn y pryd, mae *kiddush* ('sancteiddio' neu 'gysegru') yn cael ei adrodd, a dyna hefyd sy'n cloi gwasanaeth hwyrol y Saboth yn y synagog. Mae hyn yn neilltuo'r amser sanctaidd. Mae'r kiddush yn dechrau gyda Genesis 1: 1-3 sy'n cofio am Dduw yn gorffwys ar ôl creu'r byd. Mae Duw yn cael ei fendithio, yn gyntaf am y gwin, ac yna am roi Shabbat i Israel, ac yn olaf, am y bara. Mae'r gwin yn symbol o felyster a llawenydd y dydd ac mae'r bara'n ein hatoffa am y ddognddwl o fanna a roddwyd i'r Israeliaid ar Shabbat yn yr anialwch ar ôl yr exodus (Exodus 16: 4-36). Mae torth y Saboth wedi ei phlethu fel symbol o'r ddognddwl. Fel arfer, mae lliain gwyn dros y torthau Saboth (*hallot*, unigol *hallah*; mewn Iddeweg, *halles*), ac mae rhai'n credu fod hynny'n symboleiddio'r gwllith oedd yn gorchuddio'r manna. Fel y ddwy gannwyll, mae'r ddwy dorth hefyd yn ein hatoffa o'r ddau orchymyn, i 'gofio' ac i 'gadw' Shabbat. Ar ôl y fendith, mae darn o'r bara'n cael ei drochi mewn halen a'i roi i bawb o gwmpas y bwrdd. Mae'r rhain yn aml yn cynnwys gwsteion, yn enwedig pobl heb deulu. (Wrth i fwy o mwy o bobl fyw ar wahan i'w teuluoedd, mae rhai synagogau yn annog eu haelodau i drefnu gweithgareddau Saboth cymunedol, fel y pryd nos Wener neu ginio dydd Sadwrn. Yn sicr, mae'n anodd iawn i rywun deimlo ei fod yn dathlu Shabbat heb gwmni.) Wedi'r pryd, mae

gras Sabothol yn cael ei adrodd. Mae hyn oll a'r *zemirot* ('caneuon y bwrdd') yn dathlu'r ffaith fod yr Iddew'n dibynnu ar Dduw, creawdwr pethau da bywyd. Mae'r gân isod, o'r gyfrol *Forms of Prayer*, yn mynegi pwrpas Shabbat yn dda gyda'i chyngan:

*Mae'r dydd hwn i Israel yn oleuni ac yn llawenydd,
Saboth o orffwys.*

*Gorchymyniaist i'n tadau a safodd ger Mynydd Sinai
i gadw'r Saboth a'r tymborau drwy gydol ein holl
flynyddoedd,*

*i rannu wrth ein burdd y buwydydd gorau,
Saboth o orffwys. Cytgan*

*Trysor i galonau pobl archolledig,
i eneidiau sydd wedi dioddef, enaid sy'n newydd,*

*i dawelu ochneidiau enaid sy'n gaeth,
Saboth o orffwys. Cytgan*

Gwnaethost hun yn ddydd sanctaidd, y mwyaf

*bendigaid o ddyddiau;
Mewn chwe diwrnod cwblheiaist waith y byd,*

*y dydd hwn, caiff y tristaf ddiogelwch a hedd,
Saboth o orffwys. Cytgan*

Mae trefn y gweithgareddau nos Wener hyn yn gallu amrywio, yn enwedig ymhlith cymunedau an-Unionged. Mae pwyslais ar ddathlu yn y cartref. Gall hyn olygu bwyta'r pryd gyntaf, neu bydd rhai pobl yn adrodd y gwasanaeth gartref, yn union yr un pryd â'r gwasanaeth yn y synagog, i ddangos eu bod yn rhan o'r gymuned. Mewn synagogau Diwygiedig, mae'r gwasanaeth yma ar adeg benodol drwy gydol y flwyddyn fel arfer. Mae rhai'n dechrau am 6.00 pm neu 6.30 pm ac yn darparu ar gyfer pobl sy'n hoffi cael gwasanaeth cynnar ac yna dychwelyd adref ar gyfer y kiddush a'r pryd teuluol. Bydd eraill yn dechrau am 8.00 pm neu 8.30 pm, ar gyfer rhai sydd am fynychu'r gwasanaeth ar ôl croesawu Shabbat ar yr aelwyd a bwyta eu pryd.

Machlud haul sy'n pennu pryd mae gwasanaethau Unionged yn dechrau. Yn y traddodiad talmudaidd, derbyniir fod yr ymadrodd sy'n ymddangos dro ar ôl tro ym mhennod gyntaf Genesis, 'A bu hwyr a bu bore', yn golygu fod nos yn dod cyn dydd. Am y rheswm hwnnw, mae'r diwrnod yn dechrau wrth iddi hi dywyllu ac yn para tan yr hwyr nesaf. Ar Shabbat a gwyliau eraill, mae'r diwrnod yn dechrau gyda machlud haul gan fod cyfnod y gwyl yn un amheus yn gyfreithiol. Mae'r calendr Iddewig, gan hynny, yn dweud fod Shabbat yn dechrau yn union cyn machlud yr haul ac yn diweddau pan fydd hi'n gwbl

dywyll y noson wedyn (sef yr adeg pan fydd tair seren o faint cyffredin yn ymddangos yn agos at ei gilydd yn ffurfafen y nos). Yn Israel, dydy amserau'r machlud ddim yn amrywio rhyw lawer drwy gydol flwyddyn, rhwng 5.00 pm a 7.00 pm, ond ym Mhrydain gall yr haul fachlud rhwng 3.30 pm yn y gaeaf a 9.00 pm yn yr haf.

Dydd Sadwrn

Prif wasanaeth yr wythnos yw'r gwasanaeth bore Sadwrn. Mae synagogau Unionged yn cychwyn gyda *shacharit* (y weddi foreol) ac yna *musaf* (y weddi ychwanegol), ac mae'r holl wasanaeth yn para o tua 10.00 y bore tan hanner dydd. (Gweler penodau 10-11 am fwy o fanylion am wasanaeth y synagog.) Mewn synagogau an-Unionged, mae'r gwasanaeth yn fyrrach fel arfer. Achlysur teuluol yw hwn ym mhob man, y prif ddathliad sy'n uno Iddewon a'u cadw'n rhan o gymuned o addolwyr. Ar ôl y gwasanaeth, ceir kiddush (un ychydig yn wahanol i'r un nos Wener) yn y synagog neu gartref, cyn pryd bwyd – lle bydd zemirot yn cael eu canu eto, a gras wedi'r pryd.

Does dim trefn neilltuol i'r prynhawn – y bwriad yw ymlacio neu ymweld. Yr unig gemau sydd wedi eu gwahardd yw rhai sy'n torri rheolau Shabbat. Er enghraifft, mae gemau cardiau, gwyddbwyll, biliards, tennis-bwrdd, snwcer a chwarae pêl yn y cartref yn iawn, ond dydy chwarae am arian, sgrifennu'r sgôr i lawr, a gemau pêl cyhoeddus ddim yn cael eu caniatáu. Mae gwasanaeth prynhawn yn y synagog hefyd. Mae hwn yn wahanol i wasanaethau prynhawn arferol dyddiau'r wythnos, am fod y Torah'n cael ei ddarllen. Mae'r Kaddish, yr Alenu ac Amida'r Saboth yn cael eu hadrodd, fel yn y ddau wasanaeth Saboth arall. Mae'r weddi yma, sy'n cael ei hadrodd yng ngwasanaeth y prynhawn, yn crynhoi delfryd Shabbat:

*... rhoddaist i'th bobl... orffwys a roddwyd meun
cariad hael, gorffwys gwir a ffyddlon, gorffwys meun
heddwch a llonyddwch, meun tawelwch a diogelwch,
gorffwys perffaith yr uyt ti'n ymbyfyrydu ynddo. Gad
i'th blani ganfod a gwybod fod eu gorffwys yn dod oddi
urthyt ti, a bydded i'w gorffwys sancteiddio dy Enw.*

Wedi iddi hi nosi, cynhelir gwasanaeth hwyrol a seremoni wedi hynny i gloi Shabbat. Mae'r seremoni yma'n cael ei chynnal yn y cartref a'r synagog ac yn union fel y seremoni i groesawu Shabbat, mae'n defnyddio gwin a goleuni. Gan ei bod yn dangos y gwahaniaeth rhwng dydd Sanctaidd Shabbat a dyddiau

cyffredin yr wythnos, enw'r seremoni yw *Havdalah* ('gwahaniad' neu 'raniad'). Mae berachot (bendithion) yn cael eu dweud dros y gwin a pherlysiâu peraroglus. Mae'r perlysiâu, sydd mewn blwch, yn cael eu cynnig i bawb. Mae rhai pobl yn credu fod hynny'n ffordd o wneud yr wythnos sydd i ddod yn fwy melyn, neu'n gwneud i'r cof am Shabbat bara'n hwy. Yn ôl un dywediad rabinaidd, mae pobl yn cael enaid ychwanegol ar Shabbat, sy'n dod â nhw yn nes at Dduw. Efallai fod y perlysiâu hyn yn bywiogi'r enaid hwnnw wrth iddo fynd ymaith neu'n adfywio'r corff, sy'n teimlo'n wan wrth i'r enaid ychwanegol ymadael. Gyda Shabbat wedi dod i ben, mae kannwyll blethedig yn cael ei chynnau ac mae pobl yn estyn eu dwylo tuag at y goleuni wrth i drydedd bendith gael ei hadrodd. Mae hyn er mwyn ein hatgoffa mai'r peth cyntaf a greodd Duw oedd goleuni, y dylid ei ddefnyddio i ddibenion da. Mae'r holl synhwyrau corfforol yn cael eu defnyddio yn Havdalah i gynyddu'r ymdeimlad ysbrydol. Yng ngwedd hantodol Havdalah molir Duw am wahanu'r seciwlar a'r cysegregedig; y tywyllwch a'r goleuni; y cenhedloedd paganaidd ac Israel; y chwe diwrnod a Shabbat. Mae'r gannwyll yn cael ei diffodd â'r gwin, ac mae un fendith olaf yn cloi'r seremoni. Mae pawb yn canu caneuon wedyn, yn enwedig un am Elias, y proffwyd sy'n cyhoeddi dyfodiad y Meseia.

13

rhythm y flwyddyn – gwyliâu ac ymprydïâu

Yn y bennod hon byddwch yn dysgu:

- am bwysigrwydd coffadwriaeth flynyddol mewn Iddewiaeth
- sut y mesurir y misoedd a'r blynyddoedd yn y calendr Iddewig
- am y gwyliâu lleiaf ac ympryd Tishah B'Av.