

GOLEUNI YN Y TYWYLLWCH

MYFYRDODAU GAN GYFEILLION AR
DRAWS Y CYMUNDEB ANGLICANAIDD





USPG yw'r asiantaeth genhadol Anglicanaidd sy'n partneru gydag eglwysi a chymunedau ar draws y byd gan adlewyrchu galwad Duw i fywau ffydd, i gryfhau perthynas, i ddatgloi posibilïadau ac i sefyll dros gyfiawnder. Cawsom ein sefydlu yn 1701.

Mae'n dda calon gennym fedru cynnig yr adnodd Adfent hwn yn rhad ac am ddim. Fodd bynnag, fe fyddwch yn ymwybodol fod costau argraffu a phostio yn dal i gynyddu.

Efallai yr hoffech ystyried gwneud cyfraniad i'n helpu gyda chostau cynhyrchu'r adnodd hwn. Gallwch wneud hynny yma: www.uspg.org.uk/donate.

Os hoffech archebu copiâu ychwanegol ar gyfer eich eglwys neu'ch grŵp bach, gallwch gysylltu â ni neu lawrlwytho copi o'n gwefan: www.uspg.org.uk/pray.

Mae croeso i chi ddefnyddio'r cyhoeddiad hwn mewn addoliad cyhoeddus. Mae'r adnodau Cymraeg yn dod o'r BCND (2004).

Nodwch os gwelwch yn dda nad yw'r farn a fynegir yma yn cynrychioli safbwynt swyddogol USPG, o angenrheidrwydd.

Am fwy o wybodaeth am USPG ewch i uspg.org.uk neu rhowch alwad i ni ar 020 7921 2200.

RHAGARWEINIAD

Bydd Cristnogion ar draws y byd yn edrych ymlaen at y bedair wythnos sy'n arwain at y Nadolig – y cyfnod arbennig hwnnw a ddathlwn fel yr Adfent.

Cynigia'r adnodd hwn gyfle i ni glirio'n meddyliau o brysurdeb a straen y flwyddyn, ac i oedi am funud ynghanol ein paratoadau ar gyfer y Nadolig. Bydd y myfyrdodau wythnosol yn cynnig rhywbeth ffres i fyfyrion arno. Cawsant eu paratoi gan gyfranwyr o wahanol rannau o'r byd.

P'un ai y byddwch yn eu dilyn wrth eich hunan, neu fel grŵp o wythnos i wythnos, pan fyddwch yn cynnau canhwylau'r Adfent yn eich eglwys, gobeithiwn y bydd yr adnodd hwn yn eich atgoffa ein bod ni oll yn rhan o gymuned fyd-eang. Cymerwch amser i ystyried y lleisiau gwahanol o amrywiol wledydd wrth i chi ddarllen eu myfyrdodau.

Dymunwn y cewch ddod wyneb yn wyneb â'r Crist yn y preseb mewn modd dwfn a myfyrgar yr Adfent hwn.

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Noel Davies.



CYFARFOD Â'N CYFRANWYR

Ni allwyd fod wedi cynhyrchu'r adnodd Adfent hwn heb gyfraniadau a myfyrdodau gwerthfawr gan ein partneriaid o gwmpas y byd. Cofiwch amdanynt, os gwelwch yn dda, wrth ichi ddarllen a gweddio.



ESMERALDA PATO – EGLWYS ANGLICANAIDD DEHEUDIR AFFRICA

Mae Esmeralda (Essie) yn byw ac yn gweithio yn Johannesburg, De Affrica. A hithau'n gynrychiolydd Eglwys Anglicanaidd Deheudir Affrica, mae hefyd yn cadeirio Grŵp Ymgynghorol Traws-Gymundebol USPG. Yn y sefydliadau eglwysig a chorfforaethol lle mae'n gweithio, mae'n ymwneud â gweinidogaethau ieuenctid ac allgymorth. Arweiniodd eu sgiliau gweinyddol a threfniadol at iddi ymgymryd â thasgau arbenigol yn yr esgobaeth.



Y PARCHG NITANO MULLER - CANON ADDOLI A CHROESO EGLWYS GADEIRIOL COVENTRY

Nitano yw Canon Addoli a Chroeso Eglwys Gadeiriol Coventry. Y mae'n gyfrifol am fywyd litwrgaidd y Gadeirlan gan gynnwys litwrgi a cherddoriaeth, yn ogystal â'i lletygarwch i ymwelwyr a phererinion, a thrwy ymwneud ag ymwelwyr, pensaerniaeth a chyfryngau cymdeithasol.



Y BARCHG SONJA HUNTER – OFFEIRIAD O EGLWYS ANGLICANAIDD YR HOLL SAINT, SAMOA

Yn Samoa mae Sonja'n byw. Cenedl ar ynys yn y Môr Tawel yw Samoa, sy'n rhan o Esgobaeth Seland Newydd, Aotearoa a Polynesia. Mae hi'n aelod o Grŵp Ymgynghorol Traws-Gymundebol USPG.



Y BARCHG LOPA MUDRA MISTRY - PRESBYTER YN ESGOBAETH CALCUTTA, EGLWYS GOGLEDD INDIA

Y mae'n aelod o Fwrdd Gwasanaeth Cymdeithasol Synod Eglwys Gogledd India. Cyn ei hordeinio, rhannodd yn rhaglen TIM Cyngor y Genhadaeth Fydeang fel cynrychiolydd Eglwys Gogledd India. Ar hyn o bryd, mae'n gwasanaethu fel un o glerigwyr yr esgobaeth, gan ymwneud â phob agwedd ar weinidogaeth yn yr eglwys. Mae gan y Barchg Mistry ddiddordeb mewn arweinyddiaeth, astudiaethau cenhadaeth ac ysbrydolrwydd. Ei gweledigaeth yw creu cymuned sy'n ymateb i alwad Duw i adfer heddwch, cyfiawnder, cynganedd ac urddas bywyd.



WYTHNOS UN GOBAITH

Esmeralda Pato – Eglwys Anglicanaidd Deheudir Affrica

Darllenwch Luc 21:25-36

Awgryma Luc dri arwydd fydd yn rhagflaenu Adfent Duw yng Nghrist: ar y ddaear bydd ‘cenedloedd mewn cyfyngder’; byddant ‘mewn pryder rhag trymru ac ymchwydd y môr’; a ‘Bydd pobl yn llewygu gan ofn wrth ddisgwyl y pethau sy’n dod ar y byd.’

Mae’r golygfeydd a baentir gan Luc yn berthnasol i’n profiadau cyfoes. Cawn ein heffeithio’n ddwfn gan ryfeloedd a gwrthdaro treisgar yn Sudan, Y Dwyrain Canol, Wcráin a mannu eraill. Mae’n anesboniadwy fod hil-laddiadau a dadleoli cymunedau o’u cartrefi a’u gwledydd yn digwydd tra bod yn byd yn gwyllo. Bydd pobl, yn arbennig pobl fregus, yn ddryslyd, yn bryderus ac yn ddiymadferth, wrth iddynt ddibynnu’n llwyr ar eraill am gefnogaeth. Mae teuluoedd yn ‘llewygu gan ofn’ wrth i daflegrau a drônau eu hergydio. Bydd ‘cenedloedd mewn cyfyngder yn eu pryder rhag trymru ac ymchwydd y môr.’ Trechwyd y ddaear gan flys a chanlyniad hyn yw ysbeilio a dinistr difesur y ddaear a’i hadnoddau.

Mewn sefyllfaoedd fel hyn, dywed Luc y ‘gwelant Fab y Dyn yn dyfod mewn cwmwl gyda nerth a gogoniant mawr’ (ad 27,28). Arwydd o obaith yw hyn i gymunedau sydd mewn cyfyngder, pryder, poen a digalondid dwfn. Honiad Luc yw fod ‘rhyddhâd yn agosáu’ yn nyfodiad Mab y Dyn, gan fod Duw yng Nghrist wedi gwaredu’r cread o’i grafangau a’u gadwynau.



Adeg o ddisgwyl yw Adfent ac felly adeg i ni gydnabod Duw a myfyrio ar Dduw pan ydym ni mewn cyfyngder a phryder. Arwydd o obaith ydyw i gymunedau sy'n hiraethu a disgwyl am heddwch a sefydlogrwydd. Dyma'n hatgoffa a'n sicrhau fod Duw wedi ymrwymo i ymyrryd lle mae pobl mewn cyfyngder a dioddefaint.

Mae gobaith yn bwysig. Mae'n ein helpu ni pan brofwn dreialon ac adegau o bryder. Nid yw'n simsan. Nid dymuno'r gorau y mae. Gall ein helpu i wrthsefyll tân, treialon a digalondid. Fodd bynnag, nid optimistiaeth yw gobaith. Mae optimistiaeth yn diystyru'r presennol ac yn ein gwahodd i eistedd yn dawel a gwneud dim. Ond mae Gobaith Adfent yn cyfeirio at weithredu. Fe'n gwahoddir i ymddiried yn Nuw; i fyw'n ofal-gar; i fod yn wylidwrus ac i weddio ar adegau pryderus.

Yn ystod Adfent, caiff ein sylw ei ffocysu ar ddyfodiad Crist, nid adeg Nadolig yn unig, ond hefyd yn yr ail-ddyfodiad a addawyd ganddo. Felly, dywed Luc wrthym, 'Cymerwch ofal' (ad 34). Byddwch yn effro – ond cofiwch hefyd ei fod gyda ni eisoes. Mae ei deyrnas yn ein plith yma yn awr, yn trawsnewid, yn ail-greu ac yn gwaredu.

Gall tymhorau Adfent bywyd fod yn hir, yn anodd a phoenus. Ond ni fyddwn byth yn wynebu'r tymhorau hyn heb arwyddion o obaith a sicrwydd, arwyddion sy'n ein cyfeirio at yr un sy'n dod – Mab y Dyn, ffynhonnell ein nerth, ein Gwaredwr a'n heddwch.

Cawn ein gwahodd i obeithio ymhob tymor Adfent, ond cawn ein gwahodd hefyd i weithredu gobaith.

CWESTIYNAU I FYFYRIO ARNYNT

- Beth sy'n peri gofid i chi ar hyn o bryd? Beth ydych chi'n gobeithio amdano yn y sefyllfa hon?
- Ydych chi'n ei chael yn anodd aros am atebion? Pa briodoleddau yn Nuw, Crist a'i Ysbryd y gallwch chi ofyn yn hyderus amdanynt, fydd yn cynnig cefnogaeth i chi, tra'ch bod yn disgwyl?
- Yn y realaeth llai-na-pherffaith presennol, sut allwch chi droi'ch gobaith yn weithredu? Sut mae adnabod Duw pob Gobaith yn eich helpu i fyw'n wahanol?

GWEDDIWN

- Arglwydd, rydym yn galaru nad yw'r ddaear, ddylai fod yn llawn o'th ogoniant, yn adlewyrchu hyn. Rydym yn ofidus ac ofnus; rho i ni obaith fydd yn angori'n heneidiau yn dy sofraniaeth di.
- Arglwydd, rydym yn edifarhau fod ein blys a'n gwamalrwydd wedi ecsploetio'r cread prydfferth hwn, gan sarnu a gwastraffu adnoddau sy'n eiddo'r holl greaduriaid. Maddau i ni ac arwain ni i droi gobaith yn weithredu.
- Arglwydd, ymbiliwn ar ran unrhyw un sy'n dioddef o ganlyniad i drais ac ecsploetio, a chreulonderau na allwn ddychmygu. Bydd yn agos atynt yn yr adegau tywyll hyn; boed i'th bresenoldeb sanctaidd roi gobaith iddynt.



WYTHNOS DAU HEDDWCH

Y Parchg Nitano Muller

Canon Addoli a Chroeso Eglwys Gadeiriol Coventry

Darllenwch Luc 3.1-6

Geilw llais Ioan Fedyddiwr o'r anialwch, yn annog y bobl i baratoi ffordd yr Arglwydd drwy agor llwybrau union a lefelu mynyddoedd – metafforau am drawsffurfio. Y mae'r adran hon o Ysgrythur yn mynegi ymdeimlad o frys a gobaith: mae byd newydd yn bosibl, ond mae'n gofyn am drawsffurfiad. Cyfyd gwestiwn sylfaenol: A ydyw heddwch yn bosibl mewn byd sydd wedi ei sarnu gan drais?

Cynigia stori Eglwys Gadeiriol Coventry ateb clir iawn: Ydy, mae heddwch yn bosibl, hyd yn oed ynghanol adfeilion rhyfel. Pan y bomiwyd yr Eglwys Gadeiriol ganoloesol yn 1940, gellid fod wedi ei chadw fel cofeb i ddialedd a cholled. Yn hytrach, cadwyd yr adfeilion ochr yn ochr ag adeilad newydd fel symbol o faddeuant, cymod a phŵer trawsffurfiol heddwch. Roedd y penderfyniad i ail-adeiladu, nid mewn ysbryd o ddial ond gydag ymrwymiad i gymod, yn adleisio neges broffwydol Ioan Fedyddiwr: paratowch y ffordd, rhwch le i iachâd ac adferiad.

Mae'r gwrthgyferbyniad rhwng yr hen gadeirlan a'r un newydd yn symbol pwerus o heddwch. Mae'r adfeilion yn atgof o allu dinistriol rhyfel, tra bod yr adeilad cyfoes bywiog wrth eu hymyl yn arwydd o obaith am adnewyddiad a dechrau newydd. Yn union fel y galwodd y proffwyd am i galonnau gael eu meddalau a llwybrau gael eu clirio ar gyfer dyfodiad Duw, mae gweinidogaeth cymod Eglwys Gadeiriol Coventry yn ein herio i glirio'r rhwystrau sydd ar ffordd heddwch – casineb, rhaniadau a difaterwch.



Ar adeg o wrthdrawiadau enbyd pan mae heddwch yn ymddangos yn bell i ffwrdd, mae Coventry yn ein hatgoffa fod ffordd arall yn bosibl – sy'n arwain at iachâd ac adferiad, yn hytrach na dinistr pellach.

Nid delfryd haniaethol yn unig yw heddwch ond rhywbeth y gellir ei adeiladu, garreg wrth garreg, dewis wrth ddewis. Mae croes hoelion y Gadeirlan, a wnaed o weddillion yr hen adeilad a fomiwyd, yn awr yn symbol byd-eang o gymod, sy'n cynrychioli Cymuned y Groes Hoelion, rhwydwaith fyd-eang o fudiadau ac eglwysi sydd, yn eu ffordd a'u cyddestun unigryw eu hunain, yn lleisiau yn yr anialwch.

Mae 'heddwch' yn air anodd dal gafael ynddo, yn arbennig i'r miliynau sydd wedi eu dal yng ngafael treisgar rhyfel a thrais, trais rhywiol a pherthnasoedd camdriniol.

Nid syniad haniaethol yw adeiladu heddwch. Gofyn am unigolion dewr sy'n barod i 'alw yn yr anialwch'. Pobl sy'n barod i enwi'r anghyfiawnderau a brofir yn y byd a galw ar eraill hefyd i gymryd sylw ac i weithredu. Gelwir pawb ohonom i ystyried sut mae'n llais ni'n cyfrannu at weinidogaeth y cymod, beth yw'n cyfraniad ni at drais domestig a systemig, a beth yw'n profiad ni o faddeuant (neu o ddiffyg maddeuant).

Fel person o Dde Affrica sy'n gweithio yn Eglwys Gadeiriol Coventry, rwy'n tystio i'r hyn sy'n bosibl, ac rwy'n mentro'n hatgoffa ni oll fod heddwch nid yn unig yn bosibl ond yn alwad ar bawb ohonom. Mae'n rhaid i ni ddewis ffordd tangnefedd yn fwriadol bob dydd, fel modd i baratoi'n calonnau, ein cartrefi, ein heglwysi a'n cymunedau ar gyfer dyfodiad Tywysog y Tangnefedd, a gaiff ei eni ym mhob penderfyniad a gweithred a wnawn, i adeiladu diwylliant o gyfiawnder a heddwch.

CWESTIYNAU I FYFYRIO ARNYNT

- Beth allai'r gwahaniaeth fod rhwng heddwch ac absenoldeb gwrthdaro, rhwng adeiladu heddwch a chadw'r heddwch? Sut olwg sydd ar heddwch go iawn?
- Ym mha ffyrdd y gallai heddwch fod yn anodd ei sicrhau? Beth yw rhai o'r rhwystrau i wir heddwch a sut mae eu gorchfygu?
- Danfonodd Duw Iesu – Tywysog y Tangnefedd – i gymodi'r byd ag ef ei hun. Pa rôl y mae cymod yn ei chwarae yn ein heneidiau ac yn y byd?

GWEDDŪWN

- Iesu, Tywysog y Tangnefedd, gofynnwn am i Deyrnas dy Dangnefedd ddod i blith gwledydd a phobloedd sydd wedi eu dal mewn gwrthdaro a rhyfel. Tro galonnau arweinwyr at gymod gwir a pharhaol.
- Ysbryd Glân, danfon dy ddoethineb a'th wroldeb ar bobl sy'n codi eu lleisiau yn erbyn anghyfiawnder, a thrwy hynny'n rhoi llais i'r gorthrymedig.
- Dduw Dad, yn dy drugaredd, tawela galonnau pobl sydd ar ben eu tennyn, yn ofnus a thrallodus, oherwydd y cythrwfl yn eu cartrefi neu eu cymunedau. Danfon eiriolwyr i'w cynorthwyo ac i adfer heddwch i'w bywydau.



WYTHNOS TRI LLAWENYDD

Y Barchg Sonja Hunter

Offeiriad o Eglwys Anglicanaidd yr Holl Saint, Samoa

Darllenwch Seffaneia 3:14-20

Yn y darlleniad hwn, gwelwn fel mae'r proffwyd Seffaneia yn rhybuddio pobl Jerwsalem am y gosb a ddaw arnynt oherwydd eu gwrthryfel a'u natur bechadurus. Mae Duw yn rhybuddio y bydd yn dinistrio pawb sy'n parhau i bechu, ac y caiff pawb sy'n credu ac yn byw'n ostyngedig, eu gwaredu a derbyn ei addewid i fyw mewn llawenydd a heddwch. Ac eto, maent yn parhau i bechu. Felly, mae Seffaneia yn dweud wrth y credinwyr am ganu'n llawen, moli Duw, gofyn am faddeuant ac etifeddu ei addewidion a'i fendithion.

Yn yr un modd, heddiw, gallwn ddod o hyd i lawenydd yn Nuw oherwydd, er gwaethaf ein camweddau, gallwn dderbyn maddeuant trwy ein Gwaredwr annwyl, Iesu Grist. Felly, mynegwn ein diolch iddo am ei ofal cyson drosom, ein gwaredu o bechod ac am iddo dywallt arnom lawenydd a thangnefedd. Mae'n bwysig cofio fod Seffaneia yn dysgu credinwyr i orfoleddu Duw (ad 14) a'i fod yn pwysleisio fod llawenydd a thangnefedd yn fendithion a dderbyniwn wrth i ni anrhydeddu ac addoli Duw yn llawen, gan mai o Dduw y daw llawenydd.

Wrth i ni ddathlu Adfent, dathlwn gyda gobaith, ffydd, llawenydd a chariad, gyda Duw y Tad, Iesu Grist ein Gwaredwr a'r Ysbryd Glân, ein Diddanydd. Amen.

CWESTIYNAU I FYFYRIO ARNYNT

- Sut mae llawenydd yn rhagori ar hapusrwydd? Beth yw ffynhonnell y naill a'r llall?
- Beth yw'r berthynas rhwng llawenydd a diolchgarwch? Cymerwch eich amser i fyfyrio ar y pethau yn y bywyd hwn sy'n dod â llawenydd mawr. Rhowch ddiolch i Dduw Dad am bob un ohonynt.
- Sut ydych yn dangos llawenydd? Ym mha ffyrdd y gallwch fynegi wrth Dduw eich llawenydd am eich gwaredigaeth a'i holl fendithion?

GWEDDIWN

- Diolch i ti, Dduw Dad, am dy gariad ac am i ti, drwyddo, roi dy Fab i'r byd i'n dwyn yn ôl i berthynas â thi. Y fath lawenydd sydd gennym, o gael dy adnabod a chael ein hadnabod gennynt.
- Diolch i ti, Arglwydd Iesu, am dy fywyd o ufudd-dod i'r Tad, ac am dy hunan-aberth achubol. Dysg ni i fod yn llawn llawenydd wrth i ni rannu dy stori gydag eraill.
- Diolch i ti, Ysbryd Glân, am dy arweiniad a'th agosrwydd wrth i ni geisio dy anrhydeddu yn ein bywydau. Helpa ni i fyw bywydau o lawenydd a diolch.

Dduw Dad, diolchwn i ti am dy gariad, sydd wedi'n dwyn ni'n agosach atat ti trwy Iesu Grist ein Gwaredwr. Trwy arweiniad dy Ysbryd Glân, cawn glywed dy lais a chael ein tywys ar hyd y llwybrau sydd orau i'n bywydau, yn unol â'th addewid 'i'n hyfforddi a'n dysgu yn y ffordd a gymerwn'.
Amen.

(Daw'r dyfyniad olaf hyn o Salm 32.8)



WYTHNOS PEDWAR CARIAD

**Y Barchg Lopa Mudra Mistry - Presbyter yn Esgobaeth Calcutta,
Eglwys Gogledd India**

Darllenwch Micha 5:2-5

Mae geni Iesu yn ein cyfeirio at gariad di-amod Duw tuag atom drwy gydol ein bywyd. Dyma'r symbol o'r gobaith y caiff heddwch terfynol Duw ei gyflawni ar y ddaear un dydd ac y caiff tywyllwch ei orchfygu. Dyma ystyr bywyd, marwolaeth ac atgyfodiad Iesu. Disgrifiwyd hyn gan Iesu ei hunan pan ddywedodd: "Y mae Ysbryd yr Arglwydd arnaf, oherwydd iddo f'eneinio i bregethu'r newydd da i dlodion. Y mae wedi f'anfon i gyhoeddi rhyddhad i garcharorion, ac adferiad golwg i ddeillion, i beri i'r gorthrymedig gerdded yn rhydd, i gyhoeddi blwyddyn ffafr yr Arglwydd." (Luc 4:18-19). Trwy eni Iesu, rhoddir i ni y newyddion da am deyrnas Dduw ac am y gorchymyn i ofalu dros eraill.

Bu Bwrdd Gwasanaeth Cymdeithasol Synod Calcutta Eglwys Gogledd India yn gwasanaethu 11 pentref yn rhanbarth Pargana De 24 yng Ngorllewin Bengal, gan ganolbwyntio ar wella diffyg maeth a chynyddu incwm teuluol i Rs70000 y flwyddyn.

Wrth geisio brwydro yn erbyn diffyg maeth, ers Hydref 2022, trefnodd y Bwrdd gyfres o wersyll ansawdd bwyd ym mhob pentref. Dysgodd y gymuned am ddietau iach a manteision bwydydd lleol. Hyfforddwyd ieuencid am sut mae gwella iechyd teuluol yn y dyfodol. Gyda golwg ar gynyddu incwm teuluol, dysgwyd am amaeth aml-haen a sut mae gwneud gwrteithion a phlaladdwyr organig. Dysgodd perchnogion llynnoedd pysgota am brofion dŵr ac yn awr gallant wneud y profion eu hunain.



Dysgodd teuluoedd gyda siediau ieir sut i droi tail ieir yn fwyd i bysgod ac yn wrteithion, a pha fridiau o ieir sydd orau i gynhyrchu dofednod fel cig yn gyflym.

Trwy hyn, mae Bwrdd Gwasanaeth Cymdeithasol Synod Calcutta Eglwys Gogledd India wedi dangos cariad Duw ar waith ac wedi dangos i'r gymuned, yn unol â Micha 5:2-5a, fod Duw yn gofalu am y lleiaf ac nad yw'n eithrio'r rhai sy'n teimlo eu bod wedi eu gadael ar ôl. Mae gan Dduw gonsyrn am iddynt gael byw mewn diogelwch, gyda chyflenwad diogel o fwyd o'u meysydd ac y bydd ffrwyth y ddaear yn sicrhau iddynt ddiogelwch ariannol drwy werthiant eu cynnyrch, sy'n fwy blasus, yn fwy iach ac yn lleol. Yn y modd hwn, tra'n osgoi pregethu ystrydebau Beiblaidd mewn modd amlwg, mae'r Bwrdd wedi byw pob gair trwy weithredu'n ofalgar ac ymroddedig ac wedi dwyn y newyddion da fod ein Immanuel wedi dod i fyw bob amser gyda'r bobl hyn hyd ddiwedd amser.

Yn Ioan 10:10, dywed Iesu "Yr wyf fi wedi dod er mwyn iddynt gael bywyd, a'i gael yn ei holl gyflawnder."

Carodd Duw ni o'r cychwyn, hyd yn oed cyn iddo greu'r byd hwn. Cyfieithwyd ei gariad yn weithredu pan ein lluniodd ar ei ddelw i fod mewn cymundeb ag ef. Ni ellir cymharu ein haberth ni, yn nhermau amser ac egni, ag aberth Crist, ond yn nhymor y Nadolig gallwn adlewyrchu ei gariad yn ein gweithredoedd.

CWESTIYNAU I FYFYRIO ARNYNT

- Clywn y term ‘dangos cariad’ yn aml. Os yw cariad yn syniad neu’n ansawdd anweladwy, sut mae’n troi o fod yn anweladwy i fod yn weladwy. Sut ydych chi wedi ‘gweld’ cariad?
- Yn ôl y Beibl, cariad yw Duw. Sut mae Duw wedi dangos ei gariad tuag atoch? Sut ydych chi yn rhannu cariad Duw gydag eraill?
- A oes yna bobl sy’n agos atoch, neu ar eich meddwl, y gallai cariad newid eu bywydau? Sut fedrwch chi gefnogi’r bobl hyn mewn ffyrdd sy’n fynegiant gwirioneddol o gariad?

GWEDDŪWN

- Helpa ni, Arglwydd, i weld pawb trwy lygaid dy gariad, wedi eu creu ar dy ddelw ac yn deilwng o waredigaeth. Er gwaethaf ein bywydau prysur, atgoffa ni i wneud beth a fedrwn i’w galluogi i ffynnu.
- Dysg ni, Arglwydd, sut mae byw yn aberthol. Rydym yn ymddiried ein hanghenion i ti, fel y gallwn ni fyw’n anhunanol pan fydd cyfle’n codi.
- Dangos i ni, Arglwydd, sut y gallwn ni fod yn offerynnau dy gariad yn y byd: trwy weddi a thrwy weithredoedd o haelioni. Rydym am fod yn Grist-debyg yn ein cariad at eraill.

NODIADAU

NODIADAU



CHRISTMAS APPEAL 2024

DANFONWCH RODD O DDECHREUADAU DIOGEL I FAMAU A'U BABANOD YN BANGLADESH

Cefnogwch ymdrech
hanfodol Eglwys Bangladesh
mewn partneriaeth â USPG,
sy'n dwyn iachâd ac addysg
iechyd i ardaloedd gwledig.

Mynnwch fwy o
wybodaeth heddiw:
christmas.uspg.org.uk

CYFRANWCH



@USPG GLOBAL

Rhif Elusen Gofrestredig: 234518

USPG

5 Trinity Street
London
SE1 1DB

020 7921 2200

info@uspg.org.uk
www.uspg.org.uk/pray
[@USPGglobal](https://www.instagram.com/USPGglobal)



ISSN 2631-4959

Rhif Elusen Gofrestredig: 234518

USPG⁺ PARTNERS IN
GLOBAL MISSION