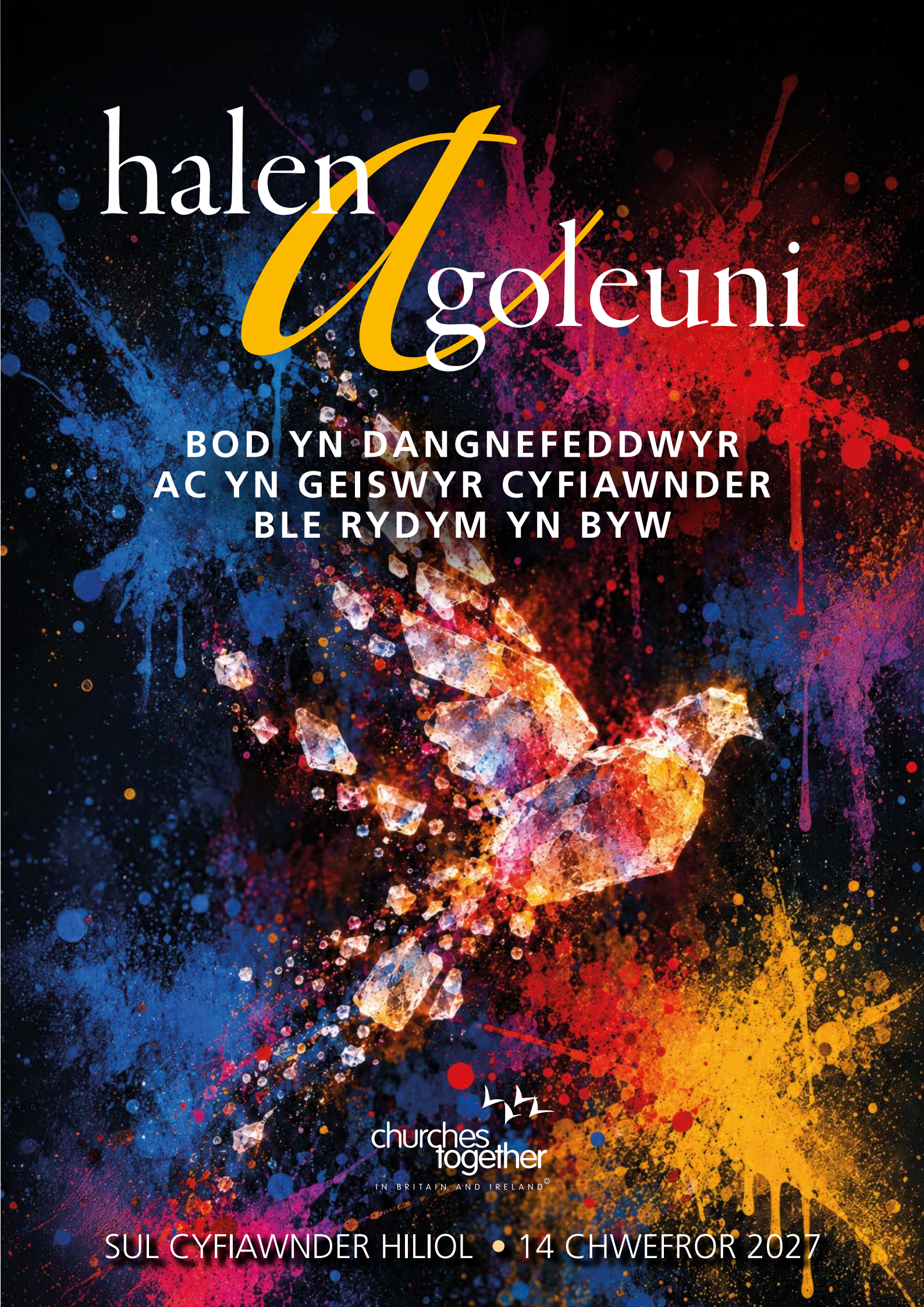
halen Ugoleuni

BOD YN DANGNEFEDDWYR
AC YN GEISWYR CYFIAWNDER
BLE RYDYM YN BYW



churches together
IN BRITAIN AND IRELAND©

SUL CYFIAWNDER HILIOL • 14 CHWEFROR 2027

Oni nodir yn wahanol, cymerir dyfyniadau'r Ysgrythur
o'r Beibl Cymraeg Newydd Diwygiedig (BCND) hawlfraint
© Cymdeithas y Beibl 2004

Cyhoeddwyd gan: Eglwysi Ynghyd ym Mhrydain ac Iwerddon
Interchurch House
39 Eccleston Square
Llundain SW1V 1PB
+44 (0) 20 3794 2288 (ffôn)
info@ctbi.org.uk
www.ctbi.org.uk

Elusen gofrestredig: rhif 1113299 (Cymru a Lloegr)
Rhif cofrestru Cwmni Cyfyngedig trwy Warant: 5661787
© CTBI 2026

Cynlluniwyd gan 25 educational **www.base25.com**
Pob darluniad gan Mark Howard gan ddefnyddio AI ac Adobe Photoshop



halen Ugoleuni

BOD YN DANGNEFEDDWYR AC YN GEISWYR CYFIAWNDER BLE RYDYM YN BYW

SUL CYFIAWNDER HILIOL 14.02.27

CHWI YW HALEN Y DDAEAR; OND OS CYLL YR HALEN EI FLAS, Â PHA BETH YR HELLTIR EF? NID YW'N DDA I DDIM BELLACH OND I'W LUCHIO ALLAN A'I SATHRU DAN DRAED.

Mathew 5:13

CYNNWYS

Grŵp Ysgrifenwyr Sul Cyfiawnder Hiliol v

Cyflwyniad viii

Rhan Un: Deunydd Addoli. 1

Rhan Dau: Darlleniadau Beiblaidd, Emynau, Gweddïau a Barddoniaeth 29

Rhan Tri: Pregethau a Homilïau 35

Rhan Pedwar: Myfyrdodau 51

Rhan Pump: Gweithredu: Gweithgareddau ac Adnoddau ar gyfer Cynulleidfaoedd 57



Grŵp Ysgrifenwyr Sul Cyfiawnder Hiliol

GWEINIDOG SHERMARA FLETCHER-HOYTE



Gweinidog Shermara Fletcher-Hoyte yw Prif Swyddog Eglwysi Ynghyd yn Lloegr ar gyfer Perthnasoedd Pentecostaidd, Carismatig ac Aml-ddiwylliannol. Mae hi hefyd yn gyfrifol am gyfiawnder hiliol ac ymgysylltiad ecwmenaidd pobl ifanc.

Yn weinidog ymroddedig ac yn siaradwraig ryngwladol, mae Shermara yn ymroddedig i feithrin bywydau cyfannol a ffyniannus. Daeth ei harweinyddiaeth i'r amlwg yn arbennig pan gymerodd ran yn angladd y Frenhines Elizabeth II ar 19 Medi 2022, o flaen cynulleidfa fyd-eang o 4.1 biliwn o bobl. Oherwydd ei harbenigedd a'i hangerdd, mae Shermara wedi cael cyfle i siarad ar lwyfannau fel BBC Radio 2, BBC Radio 4, BBC World News, Talk TV, The God Channel, TBN, UBC Radio a Premier Radio.

Mae hi hefyd yn awdures, ac wedi cyfrannu at weithiau fel *Young, Woke, and Christian*,[i] *Coming Home: Christian Perspectives on Housing*,[ii] *Black, Christian and Single*,[iii] ac *Anglicans and Pentecostals in Dialogue*.[iv]

DENZIL JOHN



Mae Denzil John yn weinidog Bedyddiedig wedi ymddeol sy'n byw yng Nghaerffili. Bu'n weinidog ar Tabernacl, yr Eglwys Fedyddiedig Gymraeg yn Yr Ais, Caerdydd. Dros y degawdau, mae wedi gwasanaethu ar nifer o baneli a phwyllgorau enwadol a rhyng-enwadol. Mae wedi gwasanaethu ar bwyllgorau Cymorth Cristnogol yng Nghymru a gweddill y Deyrnas Unedig, ac ar hyn o bryd mae'n aelod o fwrdd ymddiriedolwyr Coleg Bedyddwyr Caerdydd. Mae Denzil hefyd yn fardd ac yn awdur emynau, ac mae'n mwynhau cerddoriaeth, actio a garddio. Daw o Sir Benfro ac mae'n hanesydd Cymreig brwd.

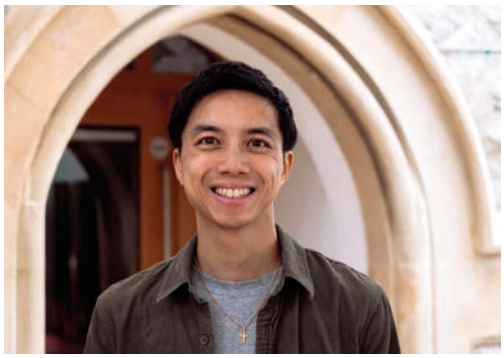
---

i Victoria Turner (gol), *Young, Woke and Christian: Words from a Missing Generation* (SCM Press, 2022).

ii Graham Tomlin a Malcolm Brown (gol), *Coming Home: Christian Perspectives on Housing* (Church House Publishing, 2020).

iii Marcia Dixon (gol), *Black Christian and Single: A Collection of Essays about Singleness in Britain's Black Pentecostal Church* (MTD Publishing, 2022).

iv David Hilborn and Simo Frestadius (gol), *Anglicans and Pentecostals in Dialogue* (Wipf and Stock, 2023).



JUSTIN LAU

Ganwyd Justin Lau yn Singapore, cafodd ei fagu yn Japan, ac mae bellach yn byw yn y DU, lle astudiodd ar gyfer graddau MA mewn Llenyddiaeth Saesneg ac mewn Diwinyddiaeth a Gweinidogaeth. Mae'n ceisio bod yn bont rhwng y Dwyrain a'r Gorllewin, ac mae'n frwd dros yr hyn y gall yr eglwys yn y Gorllewin ei dysgu o ddiwinyddiaethau Dwyrain Asia. Mae'n ysgrifennu cylchlythyr Substack o'r enw 'Decolonising My Faith', sy'n ymwneud â'i daith i integreiddio ei ffydd â'i ddiwylliant a'i dreftadaeth o Ddwyrain Asia. Mae'n byw gyda'i wraig yn Llundain, ble mae'n Weinidog Addoliad a'r Flwyddyn Ddisgyblaeth Gristnogol yn eglwys All Saints, Woodford Wells.



PHILL MELLSTROM

Phill Mellstrom yw'r Gweithiwr Datblygu Addoliad i Eglwys yr Alban. Mae'n gerddor medrus, yn gyfansoddwr caneuon dawnus ac yn awdur sydd wedi cyhoeddi gweithiau. Mae'n gyd-olygydd cyfrol a gyhoeddwyd yn ddiweddar, *God Welcomes All* sy'n atodiad i lyfr emynau poblogaidd Eglwys yr Alban, sef y *Church Hymnary Fourth Edition*. Mae'r casgliad newydd hwn yn cynnwys mwy na 200 o emynau a chaneuon mewn amrywiaeth eang o arddulliau, gan awduron o'r Alban a ledled y byd. Mae Phill hefyd yn aelod o'r Grŵp Litwrgi ar y Cyd, sy'n ymwneud â gofynion addoliad ym Mhrydain, a datblygu syniadaeth a thestunau litwrgaidd cyffredin o fewn yr Eglwys fyd-eang.



PARCH MANDY RALPH

Cyn bod yn weinidog, bu'r Parch. Mandy Ralph yn nyrs. Treuliodd bum mlynedd yn Weinidog Lleol Ordeiniedig cyn dod yn Weinidog y Gair a'r Sacrament llawn amser yn Eglwys yr Alban, pan gafodd ei sefydlu i ofal y plwyfi Annbank a Tarbolton yn Ne Ayrshire yn 2019. Mae'n aelod o Grŵp Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant Eglwys yr Alban.



DR RICHARD REDDIE

Mae Richard Reddie yn Gyfarwyddwr Cyfiawnder a Chynhwysiant yn Eglwysi Ynghyd ym Mhrydain ac Iwerddon. Mae'n awdur, ymchwilydd, sylwebydd diwylliannol a chrefyddol, ac yn ddarlledwr. Mae'n awdur a golygydd nifer o lyfrau, gan gynnwys *Race for Justice: The Struggle for Equality and Inclusion in British and Irish Churches* – casgliad o 14 traethawd ar gyfiawnder hiliol o fewn yr eglwysi amrywiol (Lion/SPCK, 2022), *Abolition! The Struggle to Abolish Slavery in the British Colonies* (Lion Hudson, 2007) a *Black Muslims in Britain* (Lion Hudson, 2009).

PARCH LORRAINE SHORTEN



Mae Lorraine Shorten yn weinidog yn Eglwys Morafaidd y Dalaith Brydeinig ac yn gwasanaethu dwy gynulleidfa yn ardal Bath a Gwlad yr Haf. Hyfforddodd ar gyfer y weinidogaeth ordeiniedig fel myfyrwraig hŷn, ond bu'n gwasanaethu'r eglwys mewn nifer o rolau gydol ei hoes. Yn ei gofalaeth gyntaf, gwasanaethodd ddwy gynulleidfa, un yng nghanol dinas Birmingham ac un wledig yn Llanllieni; rhoddodd y lleoliadau amrywiol hyn ddealltwriaeth dda iddi o lawenydd a heriau niferus gweinidogaeth. Mae hi'n swyddog ecwmenaidd i'r Eglwys Morafaidd ac yn aelod o Weithgor Cyfiawnder Hiliol Eglwysi Ynghyd yn Lloegr. Mae hi'n mwynhau bod yn greadigol, nid yn unig yn ei hamser hamdden, ond yn ei gweinidogaeth hefyd drwy annog pobl i brofi Duw trwy'r greadigaeth a gweithgareddau creadigol. Mae hi hefyd yn hoff iawn o'r dull *Chwarae a Chredu* o ddysgu, ac yn arwain sesiynau rheolaidd i blant ac oedolion.

TAD PHIL SUMNER



Ar hyn o bryd, y Tad Phil Sumner yw Offeiriad Plwyf 'Our Lady and St Patrick' yn Oldham. Mae'n ymddiriedolwr i'r Gymdeithas Gatholig dros Gyfiawnder Hiliol ac i Fforwm Rhyng-ffydd Oldham. Ym Medi 2006, cafodd ei enwi mewn papur newydd cenedlaethol ym Mhrydain fel un o'r 50 uchaf o 'ymgyrchwyr, meddylwyr a rhoddwyr' o Brydain sy'n trawsnewid ein byd ('Good list' *The Independent*, 1 Medi 2006). Bu'n darlithio ar ran UNESCO (Catalwnia) ynglŷn â phrosesau cyfryngu rhyngddiwylliannol yn Barcelona, yn ogystal ag yn Brasil yn y Gynhadledd Fyd-eang ar Ddatblygu Dinasoedd. Mae wedi ymddangos ddwywaith fel tyst ar raglen *The Moral Maze* ar BBC Radio 4 – unwaith yn trafod amlddiwylliannedd, ac unwaith yn trafod dad-drefedigaethu cwricwlwm y brifysgol.

PARCH DDR MAITHRIE WHITE-DUNDAS



Mae'r Parchg Ddr Maithrie White-Dundas yn weinidog ordeiniedig yn Eglwys Iwerddon. Mae'n aelod o'r pwyllgor Amrywiaeth Ethnig, Cynhwysiant a Chyfiawnder Hiliol a sefydlwyd ac a gadeirir gan y Parchedicaf John McDowell, Archesgob Iwerddon Gyfan. Mae hi hefyd yn gwasanaethu ar Fwrdd Cristnogaeth Gyfoes, Gogledd Iwerddon. Gwnaeth ei doethuriaeth mewn Astudiaethau Diwylliannol yn Nottingham, pan sefydlodd a chadeiriodd Gynhadledd Ôl-raddedig Gristnogol Genedlaethol y DU, swydd a ddaliodd am 15 mlynedd. Hi oedd Pennaeth yr Adran Saesneg ym Mhrifysgol Jayewardenepura, Sri Lanka. Mae hi'n briod â Paul Dundas ac mae ganddyn nhw un ci. Mae hi'n mwynhau garddio, cerddoriaeth, dawnsio a chomedi. Mae'n cerdded, yn darllen yn helaeth ac yn ysgrifennu barddoniaeth, ffuglen ac erthyglau (gan gynnwys ar gyfer *The Church of Ireland Gazette*).

Cyflwyniad

Gan Dr Richard Reddie, Cyfarwyddwr Cyfiawnder a Chynhwysiant, CTBI

Croeso i adnoddau Sul Cyfiawnder Hiliol (SCH) am eleni, sydd â'r teitl 'Bod yn Dangnefeddwyr ac yn Geiswyr Cyfiawnder Ble Rydym yn Byw'. Mae hwn yn alwad bendant ar Gristnogion ac eglwysi i archwilio beth mae'n ei olygu i geisio'r rhinweddau hyn yn y mannau ble maen nhw'n byw.

Afraid dweud bod ein byd, yn anffodus, wedi'i orlwytho gan ryfel a gwrthdaro. Mae'r hyn a arferai gael ei ddisgrifio fel 'pedwar cyfandir' y byd yn llawn rhyfel neu 'sôn am ryfeloedd' (Mathew 24:6), sy'n arwain at y syniad mai rhyfel, yn hytrach na heddwch, yw trefn naturiol pethau. Fel dilynwr Iesu Grist, a rhywun sy'n edmygu'r Parch. Dr Martin Luther King Jr, ni allaf byth gytuno â'r syniad hwnnw. Fodd bynnag, i aralleirio Dr King, rydym yn byw mewn byd lle mae pobl yn astudio rhyfel, yn hytrach nag buddsoddi mewn heddwch. Ac eto, mae Iesu, Tywysog Tangnefedd, yn ein galw i fod yn dangnefeddwyr (Mathew 5:9). Felly, mae'n briodol ein bod yn canolbwyntio ar weithredu heddwch yn y mannau hynny lle mae gwrthdaro, trwy ein gweddïau a'n gweithredoedd cymesurol.

Dros y degawd diwethaf, gwelwyd cynnydd di-ildio mewn poblyddiaeth a chenedlaetholdeb ethnig ar lannau'r DU, ac mae iddo bellach agwedd 'Gristnogol'. O ganlyniad, cafwyd cyfres o brotestiadau, rhai ohonynt wedi troi'n dreisgar, yn erbyn ceiswyr lloches, ffoaduriaid, ac unrhyw un a ystyrir yn 'fudwyr' neu 'estroniaid'. Mae'r rhesymau dros wrthwynebiad o'r fath yn niferus ac amrywiol, yn ymestyn o'r awydd i amddiffyn ein menywod a'n plant (rhag mudwyr ac estroniaid) i ddiogelu treftadaeth Iddewig-Gristnogol Prydain ac Iwerddon. Yn yr achos olaf, gwelwyd baneri a symbolau Cristnogol yn cael eu chwifio mewn protestiadau a gwrthdystiadau amrywiol, ynghyd â ffurfio grwpiau sy'n disgrifio eu hunain fel gwladgarwyr 'Cristnogol'. Yr hyn sy'n sicr yw bod ymddygiad a gweithgareddau o'r fath wedi creu rhaniadau, chwerwder a gelyniaeth o fewn cymdeithas sydd eisoes yn llawn anghytgord.

O fewn y cyd-destun hwn y mae adnoddau SCH yn gofyn i Gristnogion fod yn 'halen a goleuni' lle maent yn byw; pobl sydd, yng ngeiriau adnabyddus y brawd Catholig nodedig Sant Ffransis o Assisi, yn 'offerynnau heddwch [Duw]'. Mae angen inni fod yn bobl sy'n diarddel unrhyw syniadau neu ideolegau, p'un a ydynt yn dod gan Gristnogion ymddangosiadol neu beidio, sy'n methu ag arddel cariad, tosturi, trugaredd ac urddas.

Soniais am Dr King yn gynharach. Ei weledigaeth ar gyfer UDA ar adeg pan oedd didoliad hiliol a noddwyd gan y wladwriaeth yn dal i fodoli oedd y syniad o 'Gymuned Annwyl'. Byddai hon yn gymdeithas lle byddai pobl o bob hil, cenedl, crefydd a chefndir ethnig yn cael eu parchu, a lle byddai eu hurddas ddynol yn cael ei chadarnhau. Byddai'n gymdeithas lle gallai pobl anghytuno heb ofn, yn enwedig mewn perthynas ag anghyfiawnder; cymdeithas sy'n credu y gellir cymodi bodau dynol, y gallant esblygu, a'u bod yn gallu dod at ei gilydd heb drais na rhaniad. Sylfeini cymdeithas o'r fath fyddai heddwch (ymwrthod â thrais), cyfiawnder, cariad, urddas, gwirionedd a chydraddoldeb. Mae pwyslais o'r fath ar heddwch yn gymesur â phwyslais ar gyfiawnder.

Dywedir bod cyffes yn dda i'r enaid, ac, er mawr siom i fy rhieni, pan oeddwn yn ifanc, roeddwn yn arfer gwrando ar gerddoriaeth y diweddar ganwr reggae mawr Peter Tosh. Roedd Tosh, a ganodd gyda Bob Marley yn y Wailers gwreiddiol, yn Rasta nad oedd yn hoff o'r eglwys; roedd ganddo eiriau llym i'w dweud am y ffordd y cafodd 'Cristnogaeth' ei gorfodi ar bobl Dduon. Ac eto, roedd un o'i ganeuon gorau, 'Equal Rights', yn dadlau na allai fod heddwch heb gyfiawnder a hawliau cyfartal. Yn nhyb Tosh, heb gyfiawnder, nid oedd heddwch ond casgliad o ystrydebau diystyr; aeth ymhellach i ddadlau mai rhywbeth a geir ar ôl marwolaeth yw heddwch (h.y., y geiriau 'gorffwys mewn hedd' ar garreg fedd rhywun).



Byddwn i'n dadlau bod y rhai sy'n galw am heddwch ond nad oes ganddyn nhw awydd i weld cyfiawnder yn cael ei weithredu i unioni camweddau cynhenid mewn gwirionedd yn canolbwyntio ar gynnal math o 'drefn' sy'n aml yn llygredig. Caiff heddwch, yn debyg i gyfiawnder, ei gadarnhau gan weithredoedd. Er y gallwch siarad am heddwch – neu gael 'trafodaethau heddwch' - rhaid i'r geiriau arwain at weithredu sylweddol os ydyn nhw am gael unrhyw effaith ystyrlon. Mae'n achos o weithredoedd yn dweud mwy na geiriau! Gan mai dyna'r sefyllfa, beth ddylem ei wneud fel tangnefeddwyr a cheiswyr cyfiawnder?

"Mae angen inni fod yn bobl sy'n diarddel unrhyw syniadau neu ideolegau, p'un a ydynt yn dod gan Gristnogion ymddangosiadol neu beidio, sy'n methu ag arddel cariad, tosturi, trugaredd ac urddas."

Eleni, mae SCH yn cyd-ddigwydd â Dydd San Ffolant, diwrnod a gysylltir â chariad a phopeth rhamantus. Fod bynnag, gellid dadlau bod 'cariad' a 'chyfiawnder' eu Hunain, sef y sail dros SCH, yn debyg i ddwy ochr i'r un geiniog. Dadleuodd yr athronydd o'r UDA, Cornel West, mai 'cyfiawnder yw sut mae cariad yn edrych yn gyhoeddus', ac mae'r Ysgrythurau yn llawn adnodau sy'n dangos bod ein Duw yn Dduw cyfiawnder a chariad. Felly, mae cariad a chyfiawnder yn ategu ei gilydd ac yn agweddau hollbwysig ar yr efengyl. Rwy'n gosod cariad a chyfiawnder ochr yn ochr i gyflwyno'r ddadl ddiwinyddol ei bod yn bosibl, ac yn briodol, canolbwyntio ar y ddau ar ddiwrnod SCH/Dydd San Ffolant; nid oes rheswm dros fabwysiadu dull sy'n edrych arnynt yn ddeuaidd.

Yn ogystal, rwy'n falch bod y deunydd yn yr adnoddau eleni yn galluogi Cristnogion i archwilio'r cysylltiad triphlyg rhwng cyfiawnder, heddwch a chariad, trwy weddïau, litwrgïau, pregethau, myfyrdodau, emynau, caneuon addoli a gweddïau. Fel arfer, mae'r deunydd hwn yn adlewyrchu dull pedair cenedl Eglwysi Ynghyd ym Mhrydain ac Iwerddon o ymgysylltu eglwysig.

Hoffwn ddiolch i aelodau Grŵp Ysgrifennu Sul Cyfiawnder Hiliol, y mae eu meddyliau, eu gweddïau, eu syniadau, eu hysbrydoliaeth a'u hysgrifennu wedi arwain at yr adnoddau hyn.

Yn olaf, hoffwn orffen drwy aralleirio dyfyniad gan ffrind da, a awgrymodd na ellir adeiladu dim o werth parhaol ar gasineb. Mae casineb fel tywod; mae'n amhosibl adeiladu unrhyw beth parhaol arno, gan y bydd gwyntoedd cariad a dyfroedd cyfiawnder yn chwythu ac yn golchi'r tywod i ffwrdd. Fel yr awgrymodd Iesu, adeiladodd y person doeth ei dŷ ar y graig, sef ein Harglwydd llawn cariad, ac ni allai dim ei symud. (Mathew 7:24-25)!

BYDD FFYDDLONDEB YN TARDDU O'R DDAEAR, A CHYFIAWNDER YN EDRYCH I LAWR O'R NEFOEDD.

Y Salmau 85



RHAN UN
DEUNYDD ADDOLI

PHILL MELLSTROM

GWEDDÏAU DROS GYFIAWNDER A HEDDWCH

Tangnefedd i chi! Ond beth mae'n ei olygu i brofi tangnefedd, neu i fod mewn heddwch? Sut olwg sydd ar greu heddwch neu ddod o hyd i dangnefedd? Yn aml, caiff ei ddisgrifio fel absenoldeb rhyfel, neu fel cyflwr lle nad oes ofn mwyach – ond beth mae'n ei olygu i ddychmygu a phrofi heddwch yn nhermau'r hyn sy'n *bresennol*? Peidiwn â dibrisio heddwch, oherwydd dyma'r ddelfryd a'r gobaith yr hiraethwn amdano a gweddïwn drosto. Wrth i ni ddefnyddio'r gweddïau hyn gyda'n gilydd, mae'n bwysig cydnabod yr angen am heddwch sy'n gyflawn ac yn bresennol – i ni ein hunain a rhyngom ni. Wrth i ni geisio cymodi'r hyn rydym wedi'i dorri trwy hiliaeth, trais a chasineb, rydym yn dyheu am yr hyn a ddisgrifir yn Salm 85:

> O ARGLWYDD, buost drugarog wrth dy dir;
> adferaist lwyddiant i Jacob.
> Maddeuaist gamwedd dy bobl,
> a dileu eu holl bechod.
> Tynnaist dy holl ddigofaint yn ôl
> a throi oddi wrth dy lid mawr.
> Adfer ni eto, O Dduw ein hiachawdwriaeth,
> a rho heibio dy ddicter tuag atom.
> A fyddi'n digio wrthym am byth,
> ac yn dal dig atom am genedlaethau?
> Oni fyddi'n ein hadfywio eto,
> er mwyn i'th bobl lawenhau ynot?
> Dangos i ni dy ffyddlondeb, O ARGLWYDD,
> a rho dy waredigaeth inni.
>
> Bydded imi glywed yr hyn a lefara'r Arglwydd DDUW,
> oherwydd bydd yn cyhoeddi heddwch
> i'w bobl ac i'w ffyddloniaid,
> rhag iddynt droi drachefn at ffolineb.
> Yn wir, y mae ei waredigaeth yn agos at y rhai sy'n ei ofni,
> fel bod gogoniant yn aros yn ein tir.
> Bydd cariad a gwirionedd yn cyfarfod,
> a chyfiawnder a heddwch yn cusanu ei gilydd.
>
> Bydd ffyddlondeb yn tarddu o'r ddaear,
> a chyfiawnder yn edrych i lawr o'r nefoedd.
> Bydd yr ARGLWYDD yn rhoi daioni,
> a'n tir yn rhoi ei gnwd.
> Bydd cyfiawnder yn mynd o'i flaen,
> a heddwch yn dilyn yn ôl ei droed.

Wrth i ni weddïo a dirnad gyda'n gilydd, gan adael i'r Ysbryd Glân fywiogi ein dychymyg a'n teimladau i'n harwain – sut y gallwn wireddu heddwch sy'n dymchwel hiliaeth, yn rhoi urddas i'n gilydd, ac yn dathlu gwahaniaeth ac amrywiaeth?

> Deled Teyrnas Duw o gyfiawnder a heddwch, a gwneler ewyllys Duw ar y ddaear fel yn y Nefoedd. Arglwydd, yn Dy drugaredd, clyw ein gweddïau.

GWEDDÏAU YMGYNNULL

GWEDDI AGORIADOL

Dduw cariadus a byw,
Fe greaist bob bywyd yn Dy ddoethineb.
Wrth i ni ddod ynghyd mewn dathliad a gofal ar y Sul Cyfiawnder Hiliol hwn,
boed i ni fendithio a diolch am harddwch ac amrywiaeth Dy holl blant,
boed i ni ddysgu o'n gwahaniaethau a thyfu yn ein dealltwriaeth o'n gilydd,
boed i ni adeiladu ar yr undod sydd eisoes gennym a chydweithio dros heddwch a chymod,
boed i ni fod yn ddewr wrth anrhydeddu urddas, yn ddi-flino wrth geisio cyfiawnder, ac yn ymroddedig i greu heddwch.
Boed i ni fod yn unedig yn Dy foli heddiw, wrth i ni addoli gyda'n gilydd fel teulu, gyda'r un pwrpas a dyhead.
Amen

GWEDDI AGORIADOL

Dduw pob bywyd,
Rwyt yn ein dwyn ynghyd yn Dy haelioni,
pob un yn blentyn i Dduw – wedi'n dychmygu a'n bendithio ag anadl trwy Dy gariad Di.
Yn Dy ddoethineb, fe wnest ein llunio – yn unigryw, yn wahanol, yn brydferth.
Yn Dy ras, rwyt yn ein grymuso – yn llawn doniau, yn greadigol, wedi'n bendithio.
Yn Dy drugaredd, gwrando ein gweddïau – drosom ni ein hunain, dros eraill, a thros ein byd.
Gofynnwn nawr i Ti uno ein lleisiau amrywiol a nodedig
mewn un gân o foliant i Ti.
Amen

GWEDDI

Ein Creawdwr
sy'n preswylio ym mhobman –
gogonedder Dy enw ym mhopeth a wnawn
ac ym mhob cornel o'r ddaear.
Boed i ni ddod o hyd i bopeth sydd ei angen arnom i ffynnu,
a'i rannu â phawb y byddwn yn cyfarfod â nhw.
Atgoffa ni i beidio â cheisio gormod,
ond i fod yn llawen gyda'r hyn sy'n 'ddigon'!
Arwain ni at ein gilydd mewn cariad,
a chadw ni rhag trais a chasineb.
Una ni â'n gilydd mewn heddwch ac undod –
fel y gallwn geisio dyfodiad dy Deyrnas yn eofn
a chyflawniad dy ewyllys,
er mwyn i bawb gael profi dy heddwch a'th gariad diddiwedd.
Amen

GWEDDÏAU I GEISIO MADDEUANT

GWEDDI O GYFFES

(Wedi'i hysbrydoli gan y Parch Dr Martin Luther King Jr)

Dduw cyfiawnder a thrugaredd,
down atat Ti nawr,
gan gydnabod ein bod yn bobl sy'n pechu – sydd angen maddeuant;
sy'n byw mewn cymunedau sy'n dioddef – sydd angen iachâd;
ac mewn byd nad yw'n adnabod heddwch – sydd angen cyfiawnder.
Yn Dy drugaredd, clyw Di ein gweddïau:

Pan nad yw ein llygaid yn gweld difrifoldeb cyfiawnder hiliol,
Deffro ni o'n cwsg ac agor ein llygaid, O Arglwydd.

Pan fyddwn, oherwydd ofn, wedi'n rhewi ac yn methu gweithredu,
Rho i ni ysbryd o ddewrder, O Arglwydd.

Pan wnawn ein gorau ond dywedwn y pethau anghywir,
Rho i ni ysbryd o ostyngeiddrwydd, O Arglwydd.

Pan fydd anhrefn hyn yn tawelu,
Rho i ni ysbryd parhaol o undod, O Arglwydd.

Pan fydd hi'n haws beirniadu eraill,
Helpa ni i archwilio ein calonnau ein hunain, O Arglwydd.

Dduw gwirionedd, yn Dy ddoethineb, goleua ni.
Dduw gobaith, yn Dy garedigrwydd, iachâ ni.
Creawdwr pob un, yn Dy haelioni, arwain ni.
Amen

GWEDDI O GYFFES AM YR HYN Y GALLEM FOD WEDI BOD, OND NA LWYDDASOM I FOD

(Wedi'i hysbrydoli gan y Parch Dr Martin Luther King Jr)

O Dduw Tragwyddol,
o'th allu llwyr a'th ddoethineb anfeidrol y daeth y bydysawd i fod,
cyffeswn yn ostyngedig na charasom Di â'n calonnau, ein heneidiau a'n meddyliau,
ac na charasom ein cymydog fel y carodd Crist ninnau.
Yn rhy aml, rydym wedi byw yn ôl ein mympwyon hunanol ein hunain
yn hytrach nag yn ôl bywyd o gariad aberthol, fel y'i datgelwyd gan Grist.
Yn aml, rydym yn rhoi er mwyn derbyn.
Rydym yn caru ein ffrindiau ac yn casáu ein gelynion.
Rydym yn mynd y filltir gyntaf, ond nid ydym yn meiddio teithio'r ail.
Rydym yn maddau, ond nid ydym yn meiddio anghofio.
Ac wrth edrych o fewn ein hunain,
wynebwn y ffaith ddychrynllyd mai hanes ein bywydau
yw hanes gwrthryfel bythol yn Dy erbyn.
Ond Tydi, O Dduw, trugarha wrthym.
Maddau i ni am yr hyn y gallem fod wedi bod, ond na lwyddasom i fod.

Rho i ni'r ddealltwriaeth i wybod Dy ewyllys.
Rho i ni'r dewrder i wneud Dy ewyllys.
Rho i ni'r ymroddiad i garu Dy ewyllys.
Gweddïwn hyn yn enw ac yn ysbryd Iesu.
Amen

GWEDDÏAU DROS GYFIAWNDER

(Wedi'i hysbrydoli gan y Parch Dr Martin Luther King Jr)

Dduw, ni all fod heddwch heb gyfiawnder,
felly gofynnwn i Ti nawr adael i'th gyfiawnder lifo fel dyfroedd nerthol.
Nid cyfiawnder dialgar yw dy gyfiawnder, O Dduw;
nid yw'n dreisgar nac yn greulon;
yn hytrach, mae'n gyfiawn, mae'n rhoi bywyd,
ac mae'n llawn gras a thrugaredd.

Yn dy ras a'th drugaredd, O Arglwydd:

Rho i ni ddewrder,
i wynebu anghyfiawnder a gweithio tuag at ddileu hiliaeth a gwahaniaethu.

Rho i ni ffydd,
i gredu bod undod a heddwch yn bosibl.

Rho i ni Dy nerth,
fel y gallwn weithio'n ddi-flino dros gyfiawnder, ac er mwyn dyfodiad Dy Deyrnas.

Rho i ni daerni,
fel y parhawn i fod yn raslon ac yn drugarog wrth dy holl blant annwyl.

Mae hiliaeth yn torri Dy galon;
torra ein calonnau ni dros yr hyn sy'n torri dy galon Di, O Arglwydd.

Dduw sy'n fythol bresennol,
Gelwaist ni i fod mewn perthynas â'n gilydd
ac addo preswylio lle bynnag y mae dau neu dri wedi ymgynnull.
Yn ein cymuned, rydym yn nifer o bobl wahanol;
rydym yn dod o leoedd gwahanol,
ac mae gennym ddiwylliannau gwahanol.

Agor ein calonnau,
fel y gallwn fod yn hyderus wrth ddarganfod cyfoeth cynhwysiant
a thrysorau amrywiaeth yn ein plith.
Gweddïwn mewn ffydd.
Amen

GWEDDI

Arglwydd, rwyt Ti'n clywed pob llais.
Y rhai sy'n codi llais yn erbyn anghyfiawnderau y gwelant ac yn eu cydnabod fel y cyfryw.
Rwyt Ti'n adnabod ein calonnau, rwyt Ti'n gwybod ein hamgylchiadau,
a boed i Ti, a Thi yn unig, ddod â chyfiawnder;
cyfiawnder sy'n llifo fel dyfroedd,
gan lanhau ein heneidiau, a'r holl leoedd sydd angen cael eu hadnewyddu a'u hadfywio.
Glanha ni o'n meddyliau a dymuniadau niweidiol tuag at eraill â thonnau dy drugaredd.
Meithrin ynom werthfawrogiad dwfn o Dy ddoethineb wrth greu pob unigolyn
yn yr harddwch amrywiol sy'n adlewyrchu Dy ddelw a'th galon.
Na ad i ni goleddu ein dicter, ond gadael iddo fynd,
a'i roi yn Dy ddwylo cariadus a ddrylliwyd drosom.
Dad, maddau i ni, am y gwyddom yn rhy dda yr hyn a ddywedasom a'r hyn na ddywedasom,
yr hyn a wnaethom a'r hyn na wnaethom.

Arglwydd, trugarha,
Crist, trugarha,
Arglwydd, trugarha.
Amen

GWEDDÏAU DROS HEDDWCH, CYFIAWNDER AC UNDOD

GWEDDI

Yn y dechreuad, roedd anhrefn.
Eto i gyd, Ti – Dduw'r greadigaeth gyfan – a ddaeth â threfn a heddwch gyda gair.

Yn ein bywydau, Arglwydd, mae cynnwrf yn aml oddi mewn.
Eto i gyd, Ti – Dduw pob cysur – all ddod â threfn a heddwch gyda gair.

Yn ein cymunedau, Arglwydd, mae poen a rhaniad.
Eto i gyd, Ti – Dduw gras a thrugaredd – all ddod ag undod a heddwch gyda gair.

Yn ein byd, Arglwydd, mae cymaint o aflonyddwch ac anghyfiawnder.
Eto i gyd, Ti – Dduw pob cyfiawnder – all ddod â chyfiawnder a heddwch gyda gair.

O Dduw, a wnei Di ein dysgu ni'r gair hwnnw,
y gair hwnnw sy'n dod â threfn, heddwch a chyfiawnder.
Yn Dy drugaredd, helpa ni i fod yn dangnefeddwyr fel yr wyt Ti'n dymuno inni fod.
Yn Dy drugaredd, helpa ni i fod yn weithwyr dros gyfiawnder.
Yn Dy drugaredd, helpa ni i rodio'n ostyngedig â'n gilydd.

Dduw, sy'n llefaru bywyd a chariad dros bawb,
gofynnwn nawr am y tangnefedd sydd goruwch pob deall,
drosom ni ein hunain:

Mewn eiliad o dawelwch, gofynnwn i Dduw am y pethau hynny allai arwain ni tuag at heddwch mewnol.

dros ein teuluoedd a phawb rydym yn eu hadnabod ac yn eu caru:

Mewn eiliad o dawelwch, gofynnwn i Dduw am y pethau hynny all ddod â heddwch.

dros ein cymunedau:

Mewn eiliad o dawelwch, gofynnwn i Dduw am y pethau hynny all ddod â heddwch.

dros yr holl greadigaeth:

Mewn eiliad o dawelwch, gofynnwn i Dduw am y pethau hynny all ddod â heddwch.

Arglwydd, yn Dy drugaredd,
gwrando ein gweddïau.
Arglwydd, yn Dy ras,
llefara heddwch i'r byd hwn.
Amen

GWEDDI AM UNDOD

Dduw popeth,
yn Dy drugaredd, una ni.
Trwy Dy Ysbryd, arwain ni a llunia ni
yn ddinasyddion o'th Deyrnas,
yn deulu o'th blant annwyl –
rhai sy'n caru trugaredd,
rhai sy'n gweithredu cyfiawnder,
sy'n gofalu am ei gilydd yn ostyngedig
ac yn gweithio dros heddwch ac urddas i bawb.
Amen

GWEDDI AR GÂN DROS GYFIAWNDER A HEDDWCH: LORD, YOU HEAR THE CRY (LORD HAVE MERCY) GAN GERALDINE LATTY – RESOUND WORSHIP

Gellir profi heddwch mewn ffyrdd gwahanol iawn, ond mae hefyd amgylchiadau niferus a all ddwyn heddwch oddi arnom. Efallai ein bod yn gyfarwydd â sefyllfaoedd o'r fath, ond mae'r weddi hon yn gofyn am gymorth wrth i ni ystyried: Sut y gall teuluoedd sy'n poeni o ble y daw eu pryd bwyd nesaf brofi heddwch? Sut y gall pobl sy'n wynebu trallod, boed trwy fygythiad neu argyfwng, brofi heddwch? Sut y gallwn ddod o hyd i ffyrdd real o weithio tuag at dangnefedd sydd goruwch pob deall i fod yn real ac yn hygyrch i bawb? Dyheuwn am heddwch sy'n real, heddwch sy'n golygu diwedd ar gasineb a thrais; lle nad yw hiliaeth yn bod mwyach; lle mae undod, a lle gall pawb wir ffynnu a byw gydag urddas ac anrhydedd.

GWEDDI

Rhwyga'r nefoedd, Arglwydd.
Dywedaist nad yw'r tlodion wedi'u hanghofio.
Gad i'th gyfiawnder lifo
mewn tonnau nerthol ar draws y ddaear.
Tyrd i sibrwd heddwch,
Dduw tosturi hael.
Arglwydd, trugarha wrthym.
Arglwydd, trugarha wrthym.

Dyma'r hyn a geisiwn, Arglwydd,
ac wrth i ni ganu,
clyw ein cri wrth i ni godi ein lleisiau atat Ti.
Clyw ein cri wrth i ni ddyheu am heddwch –
heddwch yn ein calonnau sydd dan groestyniad,
heddwch yn ein cymunedau rhanedig,
heddwch ar hyd a lled ein gwlad.

Clyw ni nawr wrth i ni ganu ein gweddïau i Ti... *[canwch neu gwrandewch ar y gân]*
Lord, you hear the cry (Lord have mercy) gan Geraldine Latty – Resound Worship

Arglwydd, clyw ein gweddïau,
a bendithia ni â gweledigaeth o sut i wneud Dy Deyrnas o gariad a heddwch yn realiti yn ein bywydau ein hunain, yn ein cymunedau ac i'r greadigaeth gyfan. **Amen**

GWEDDI YN ERBYN RHYFEL

DDUW HOLLALLUOG!
Mae Dy rym y tu hwnt i'n deall.
Drwy Dy anadl dy hun, cafodd anhrefn ei ddarostwng a'i dawelu.
Daeth trefn y bydysawd – trefn gynnil, amrywiol a da – i fodolaeth;
nid trwy boenau esgor, nid trwy ddinistr na thrais,
ond trwy Dy air y daeth y greadigaeth i fod mewn cydbwysedd, cytgord a heddwch.

Dy rym, O Dduw, mor rymus, ac eto mor gyfiawn ac mor hardd.
O, fel yr ydym wedi pechu yn ei erbyn.
O, fel yr ydym wedi llygru a staenio ei harddwch.

Rydym yn dewis rhyfel yn rhy aml o lawer dros heddwch.
Pan fo anhrefn a gwrthdaro –
o'n mewn, wrth i ni ymgodymu â'n dewisiadau drygionus;
o fewn ein teuluoedd a'n cymunedau, wrth i ni anghytuno a gwahanu;
o fewn ein gwlad, wrth i ni feirniadu a chondemnio, dad-ddynoli a beio;
o fewn ein byd, wrth i ni gefnogi gwrthdaro gyda dewisiadau heb wybodaeth ddigonol;
wrth i ni droi cefn ar anghyfiawnder mewn difaterwch;
wrth i ni wadu hil-laddiad a dod yn gyd-euog trwy beidio â dweud na gwneud dim –

Dad, maddau i ni pan nad ydym yn gwybod dyfnder yr hyn rydym yn ei wneud.

Dad, maddau i ni pan rydym yn gwybod yn iawn yr hyn rydym yn ei wneud.

Yn dy enw nerthol –
Dduw pob peth, Duw cyfiawnder, Arglwydd Dduw, Tywysog Tangnefedd –
ymbiliwn am ddiwedd ar gasineb,
ymbiliwn am ddiwedd ar drais,
ymbiliwn am ddiwedd ar hiliaeth a rhagfarn,
ymbiliwn am ddiwedd ar anghyfiawnder ac am ddiwedd ar ryfel.

Boed tangnefedd –
tangnefedd llif y don,
tangnefedd yr awel fwyn,
tangnefedd y ddaear lonydd,
tangnefedd y sêr disglair,
tangnefedd y nos dawel,
tangnefedd Crist,
Crist, goleuni'r byd.
Tangnefedd Crist i chi,
tangnefedd Crist i'r byd hwn,
nawr a hyd byth.
Amen

GWEDDI DROS ERAILL

Yn aml, wrth i ni weddïo, gallwn fod mor bryderus ynglŷn â sut y gallai pobl ymateb, nes ein bod yn osgoi wynebu agweddau anodd ar ddigwyddiadau cyfoes. Yn y weddi hon, rydym yn defnyddio iaith heriol yn fwriadol, gan adael lle i'r gynulleidfa ymateb, a chaniatáu i weddïau onest ffurfio mewn ymateb i hynny.

** Rydych chi'n adnabod eich pobl, a gallwch benderfynu a yw'n fwy priodol gadael cyfnodau o dawelwch iddynt weddïo'n ddistaw, neu wahodd pobl i leisio eu gweddïau wrth iddynt eu cyflwyno i Dduw mewn ymateb i'r pwyntiau isod.*

GWEDDI

Dduw'r holl greadigaeth,
Anadlwr Bywyd, Llefarydd y Greadigaeth,
Tawelydd y storm, Dygiwr cyfiawnder, Sibrydwr a Thorrwr Cedrwydd:
Ti yw'r Arglwydd, a Thi yw'r un a fydd yn barnu'r cenhedloedd.

Dduw bywyd a chariad, Duw gyda ni a Duw gyda nhw.
Dduw tir neb, Duw tir a môr a'r ddaear gyfan, Duw y lleoedd rhyngddynt:
cyflwynwn ger Dy fron nawr ein gweddïau dros gyfiawnder a heddwch.
Rydym yn eu dwyn mewn ymateb i'r geiriau hyn, sy'n ysgogi ymateb a phosibilrwydd:

Clywn eiriau trais, trais o bob math. Bygythiadau corfforol, creulondeb, cieidd-dra, tywallt gwaed, ymosodiadau, ymladd, cyrchoedd, gwrthdaro, rhyfel a hil-laddiad...
Arglwydd, yn ein hofn, offrymwn ein gweddïau i Ti nawr...

** Cadwch ennyd o dawelwch, neu gwahoddwch bobl i weddïo'n uchel, fel bo'n addas.*

Pan glywn eiriau casineb, enwau a sarhad sy'n dad-ddynoli, gwawdio ac yn gwatwar – 'Ddim o fan hyn ... mewnfudwyr ... dwyn ein swyddi,' ac yn y blaen – hiliaeth, naïfrwydd, bwriad negyddol...

Arglwydd, yn ein dicter, offrymwn ein gweddïau i Ti nawr...

** Cadwch ennyd o dawelwch, neu gwahoddwch bobl i weddïo'n uchel, fel bo'n addas.*

Pan ddown ni ar draws gorymdeithiau a phrotestiadau; torfeydd dig a chymunedau rhanedig; pobl wedi'u dadleoli, eu dad-ddynoli a'u diraddio; cychod o bob siâp a maint; baneri wedi'u codi a hunaniaeth yn troi'n arf...

Arglwydd, yn ein hangerdd, offrymwn ein gweddïau i Ti nawr...

** Cadwch ennyd o dawelwch, neu gwahoddwch bobl i weddïo'n uchel, fel bo'n addas.*

Mae cymaint o bethau, Arglwydd, sy'n rhwystro cyfiawnder a heddwch.
Gadawn i'n meddyliau ddychmygu'r amgylchiadau a'r sefyllfaoedd sy'n achosi ofn, anhrefn a gormes; ac felly, gweddïwn nawr am heddwch...
Arglwydd, yn ein gobaith, offrymwn ein gweddïau i Ti nawr...

** Cadwch ennyd o dawelwch, neu gwahoddwch bobl i weddïo'n uchel, fel bo'n addas.*

Cofiwn, Arglwydd, fod pob un o'th blant yn fod dynol, wedi'i garu a'i goleddu gennyt Ti – y bobl rydym yn eu caru, y bobl rydym yn eu casáu, a'r bobl rydym yn eu hofni...

Arglwydd, yn ein cariad a'n tosturi, offrymwn ein gweddïau i Ti nawr...

** Cadwch ennyd o dawelwch, neu gwahoddwch bobl i weddïo'n uchel, fel bo'n addas.*

Am weddïau a deimlwyd,
am weddïau a ddychmygwyd,
am weddïau a wylwyd,
am weddïau a ataliwyd,
am bopeth a ddywedasom neu adawasom heb ei ddweud:

Arglwydd, yn Dy drugaredd,
gwybydda ein gweddïau.
Arglwydd, yn Dy drugaredd,
dal ein gweddïau.
Arglwydd, yn Dy drugaredd,
clyw ein gweddïau.
Amen

GWEDDI

Dduw cyfiawnder,
galwn ar Dy enw nerthol i ddod â heddwch i'n byd.
Nid breuddwyd ofer y dymunwn amdani yw heddwch ar y ddaear ac ewyllys da i bawb.

Dduw pawb,
hawliwn heddwch – heddwch ar gyfer yr amser hwn ac ar gyfer pob rhan o'r byd.
Gwyddom y gall fod yn anodd ennill heddwch, ac y gall fod yn fregus,
ond nid am gadoediadau a chytundebau heddwch yn unig y gofynnwn.
Na, Dduw, rydym yn dymuno mwy na hynny!
Gofynnwn y bydd dy holl blant annwyl yn cael eu trin ag urddas,
y byddant yn cael cyfle i ffynnu,
ac na fydd unrhyw system na breintiau yn dwyn hynny oddi arnynt.
Yn enw Iesu, Tywysog Tangnefedd, ymbiliwn am gyfiawnder.
Rho ddiwedd ar gasineb, ar y casineb sy'n troi *gwahaniaeth* yn arf,
y casineb sy'n gwahaniaethu am 'nad ydyn *nhw'n* swnio fel ni nac yn edrych fel ni'.

Dduw Hollalluog, Ti yn unig yw barnwr y cenhedloedd.
Ti yn unig sy'n adnabod ein calonnau a phob edefyn o'n DNA.
Cyd-bletha ni, fel y gallwn fod y bobl y creaist ni i fod.
Boed i ni ddysgu oddi wrth ein cymdogion – gan gerdded yn ostyngedig tuag atynt i gofleidio'n gilydd mewn cariad.
Boed i ni weithredu'n gyfiawn – gan gydweithio i ddileu grym anghyfiawn lle mae wedi cael ei gymryd, ei droi'n arf, a'i ddefnyddio i reoli.
Boed i ni garu trugaredd – gan siarad a gweithredu gyda thosturi tuag at bawb y byddwn yn cyfarfod, ac yn enwedig y rhai sy'n ceisio noddfa.

Gwnawn hyn, lôr, nid yn unig oherwydd y gallwn fod yn croesawu angylion heb wybod,
ond pan roddwn sylw digon manwl,
rydym yn cyfarfod â Thi, ein Crist annwyl, mewn eraill.

Yn enw'r Tad, y Mab a'r Ysbryd Glân,
ac er mwyn ffyniant holl blant Duw,
ymbiliwn am heddwch,
gweddïwn am heddwch,
canwn am heddwch.
Amen

EIRIOLAETH MEWN YMATEB I BOB LLINELL O WEDDI'R ARGLWYDD

Efallai yr hoffech chi daflunio Gweddi'r Arglwydd linell wrth linell wrth i'r weddi hon gael ei harwain fel y gall pobl ddilyn yr awgrymiadau ac uno â'i gilydd mewn gweddi.

Ein Tad yn y nefoedd,
nid fy Nhad i yn unig, ond ein Tad ni – pob un ohonom,
nid yn bell i ffwrdd, ond yma – boed i ni brofi Dy bresenoldeb gyda ni, Dad pob un.

Ein Tad yn y nefoedd,
sancteiddier dy enw.
Boed i ni dy gydnabod, Arglwydd, ym mhopeth a wnawn, a rhoi gogoniant i Ti,
y gogoniant sy'n deilwng o'th enw nerthol.

Ein Tad yn y nefoedd,
sancteiddier dy enw.
Deled dy deyrnas,
gwneler dy ewyllys,
ar y ddaear fel yn y nef.
Boed i ni wybod Dy ffordd a deall Dy ddyhead ar gyfer yr holl bobloedd, O Dduw.
Cryfha ac arwain ni wrth i ni weithio gyda'n gilydd i greu dyfodol gwell i bawb.

Ein Tad yn y nefoedd,
sancteiddier dy enw.
Deled dy deyrnas,
gwneler dy ewyllys,
ar y ddaear fel yn y nef.
Dyro inni heddiw ein bara beunyddiol.
Nid am fara ar gyfer yfory y gweddïwn, ond am fara ar gyfer heddiw.
Helpa ni, Dduw hael, i wybod pryd y mae digon yn ddigon!
Nid gormod, na mwy nag sydd ei angen arnom – oherwydd dyna sut y daethom i'r fan hon.
Yn ein trachwant, ein cenfigen a'n heisiau am yr hyn nad yw'n eiddo i ni,
rydym yn hau hadau gwrthdaro ac yn dinistrio Dy heddwch.

Ein Tad yn y nefoedd,
sancteiddier dy enw.
Deled dy deyrnas,
gwneler dy ewyllys,
ar y ddaear fel yn y nef.
Dyro inni heddiw ein bara beunyddiol.
Maddau inni ein troseddau,
fel yr ŷm ni wedi maddau i'r rhai a droseddodd yn ein herbyn.
Helpa ni, Arglwydd.
Helpa ni i faddau ac i ollwng gafael ar unrhyw beth sy'n ein tynnu'n ôl at gwyno a chasineb,
unrhyw beth ac sy'n ein dal mewn dig neu ofn.
Arglwydd, helpa ni i fod mewn heddwch â'n gilydd ac â ni ein hunain.

Ein Tad yn y nefoedd,
sancteiddier dy enw.
Deled dy deyrnas,
gwneler dy ewyllys,
ar y ddaear fel yn y nef.
Dyro inni heddiw ein bara beunyddiol.
Maddau inni ein troseddau,
fel yr ŷm ni wedi maddau i'r rhai a droseddodd yn ein herbyn.
Paid â'n dwyn i brawf,
ond gwared ni rhag yr Un drwg.
Dduw, dyro i ni'r gwydnwch i ddal ati i ymladd dros ryddid,
ond hefyd y nerth i aros yn ddi-drais.
Arglwydd, trugarha.

Ein Tad yn y nefoedd,
sancteiddier dy enw.
Deled dy deyrnas,
gwneler dy ewyllys,
ar y ddaear fel yn y nef.
Dyro inni heddiw ein bara beunyddiol.
Maddau inni ein troseddau,
fel yr ŷm ni wedi maddau i'r rhai a droseddodd yn ein herbyn.
Paid â'n dwyn i brawf,
ond gwared ni rhag yr Un drwg.
Oherwydd eiddot ti yw'r deyrnas
a'r gallu a'r gogoniant
am byth.
Amen

GWEDDÏAU YN SEILIEDIG AR DDARLLENIADAU O'R YSGRYTHUR

LITANI YN SEILIEDIG AR SALM 22

1. O Dduw, O Dduw, pam yr wyt Ti wedi ein gadael?
   Pam yr wyt yn cadw draw rhag ein gwaredu ac mor bell oddi wrth fy ngriddfan?
   O Dduw, mae'r gweiddi yn atseinio o ddydd i ddydd, ond nid wyt Ti'n ateb;
   o nos i nos, nid oes gorffwys.

2. Eto, Ti yn unig sydd sanctaidd; wedi dy orseddu ar foliant yr holl bobl.
   Ynot Ti yr oedd ein hynafiaid yn ymddiried, a thithau'n eu gwaredu.
   Arnat Ti yr oeddent yn gweiddi ac achubwyd hwy;
   ynot Ti yr oeddent yn ymddiried, ac ni chawsant eu cywilyddio.

3. Wedi'n diystyru gan bawb, wedi'n dirmygu a'n gwawdio; geiriau sarhaus yn cael eu taflu:
   'Os ydyn nhw'n ymddiried yn yr Arglwydd, gadewch i'r Arglwydd eu hachub!'
   Eto, Ti a'n tynnodd ni allan o'r groth; a'n rhoi ni ar fron ein mam.
   O'n genedigaeth, rydym wedi dibynnu arnat Ti; o'n geni, Ti fuost yn Dduw i ni.
   Paid â bod ymhell oddi wrthym, oherwydd mae trallod yn agos ac nid oes neb i helpu.

4. Mae teirw ffyrnig yn rhuthro atom ac yn ein hamgylchynu.
   Mae llewod sy'n rhuo a rhwygo eu hysglyfaeth yn agor eu safnau'n llydan mewn bygythiad.
   Rydym wedi ein tywallt fel dŵr; mae ein hesgyrn wedi datgysylltu;
   mae ein calonnau wedi troi'n gwyr ac wedi toddi o'n mewn;
   mae ein cegau'n sych fel crochan pridd torredig, a'n tafodau yn glynu wrth dop ein genau;
   rydym wedi ein bwrw i lwch marwolaeth.

5. Mae gelynion o'n hamgylch, fel haid o gŵn gwyllt; yn trywanu ein dwylo a'n traed.
   Mae ein hesgyrn i'w gweld; mae pobl yn syllu ac yn ymfalchïo.
   Maent yn rhannu ein dillad rhyngddynt ac yn bwrw coelbren am ein heiddo.
   Paid â bod ymhell oddi wrthym, O Dduw.
   Ti yw ein nerth; tyrd yn gyflym i'n cynorthwyo.
   Gwared ein heneidiau rhag y cleddyf, a'n bywydau o afael y cŵn.
   Achub ni o safnau'r llewod; gwared ni rhag cyrn y teirw.

6. Bydd holl gyrion y ddaear yn cofio ac yn troi at yr Arglwydd,
   a bydd holl bobloedd y byd yn ymgrymu gerbron Duw Hollalluog,
   oherwydd eiddo'r Arglwydd yw'r deyrnas, ac nid oes neb ond Duw yn rheoli'r cenhedloedd.
   Bydd holl gyfoethogion y ddaear yn gwledda ac yn addoli;
   bydd pawb sy'n disgyn i'r llwch yn penlinio gerbron Duw, y rhai na allant gadw eu hunain yn fyw, oherwydd nid yw Duw wedi diystyru na dirmygu dioddefaint y rhai gorthrymedig.

7. Pan ddaw Dy bobl ynghyd, O Dduw, byddi Di'n llenwi ein calonnau â'th foliant.
   Bydd pawb yn gweld bod ein haddewidion i Ti wedi'u cadw.
   Bydd y tlodion yn bwyta ac yn cael digon,
   a bydd pawb sy'n Dy addoli yn ddiolchgar ac yn byw mewn gobaith.
   O bedwar ban y byd, mae pobl yn dod at eu coed,
   ac yn rhedeg yn ôl at Dduw.
   Mae teuluoedd a gollwyd ers amser maith yn syrthio ar eu hwynebau gerbron Duw;
   oherwydd Duw yw llywodraethwr y cenhedloedd.

8. Mae'r rhai sy'n awchu am rym oll o flaen yr Arglwydd – yn addoli!
   A'r tlodion a'r rhai di-rym hefyd – yn addoli!

9. Ynghyd â'r rhai sy'n marw ac ar fin mynd i'r bedd – yn addoli!
   Dywedir wrth genedlaethau'r dyfodol am yr Arglwydd.
   Byddant yn cyhoeddi cyfiawnder Duw, gan ddatgan i bobl sydd heb eu geni:
   Mae'r Arglwydd wedi ein hachub!

Arweinydd: Dduw, ein Creawdwr,
boed i ni dy deimlo'n agos atom, yn bresennol ar adegau o drallod.
Pan fydd ofn, casineb a rhaniad
yn bygwth diogelwch unigolion ac yn rhwygo gwead ein cymdeithas;
pan fydd torfeydd dig, protestiadau a gwrthdystiadau
yn teimlo fel llewod yn rhuo a chŵn gwyllt i'r rhai sydd ar yr ochr arall;
atgoffa ni, O Dduw, mai Ti yw llywodraethwr y cenhedloedd.

Gweddïwn, Dduw Hollalluog,
y bydd y rhai sy'n chwennych grym yn syrthio ar eu hwynebau o'th flaen,
y bydd y tlodion a'r rhai di-rym yn profi Dy ofal,
ynghyd â'r rhai sy'n marw ac ar fin mynd i'r bedd;
bydd yn agos atynt, Dduw.

Cyhoeddwn dy gyfiawnder, Arglwydd;
datganwn i bawb, hyd yn oed i'r rhai sydd heb eu geni eto:

Pawb: Ti yn unig sydd sanctaidd; wedi dy orseddu ar foliant yr holl bobl.
Ynot Ti, yr oedd ein hynafiaid yn ymddiried, a thithau'n eu gwaredu.
Arnat Ti yr oeddent yn gweiddi ac achubwyd hwy;
ynot Ti yr oeddent yn ymddiried, ac ni chawsant eu cywilyddio.

Arweinydd: Derbyn ein haddoliad heddiw:

Pawb: Gogoniant i'r Tad ac i'r Mab ac i'r Ysbryd Glân.
Fel yr oedd yn y dechrau, y mae nawr
ac y bydd byth, yn oes oesoedd.
Amen

GWEDDI YN SEILIEDIG AR SALM 51:10-15

Crea galon lân ynof, O Dduw,
rho ysbryd newydd cadarn ynof.
Paid â'm bwrw ymaith oddi wrthyt,
na chymryd dy ysbryd sanctaidd oddi arnaf.
Dyro imi eto orfoledd dy iachawdwriaeth,
a chynysgaedda fi ag ysbryd ufudd.

Dysgaf dy ffyrdd i droseddwyr,
fel y dychwelo'r pechaduriaid atat.
Gwared fi rhag gwaed, O Dduw,
Duw fy iachawdwriaeth,
ac fe gân fy nhafod am dy gyfiawnder.

Arglwydd, agor fy ngwefusau,
a bydd fy ngenau yn mynegi dy foliant.
(Psalm 51:10-15)

O Dduw, pura ein calonnau,
fel y byddant yn agored i dosturi a thrugaredd tuag at bawb.
Lle gynt y gwelsom ddieithryn, boed i ni gydnabod plentyn i Dduw.
Lle gynt y gwelsom fygythiad, boed i ni weld rhywun sy'n dyheu am ras.
Cadw ni rhag trais tuag at Dy blant, ond cyfeiria ein dicter tuag at anghyfiawnder.
Boed i'n tafodau gyhoeddi Dy ogoniant a'th gyfiawnder,
a boed i'n gweithredoedd adeiladu Dy deyrnas ar y ddaear fel yn y nef.
Amen

GWEDDI YN SEILIEDIG AR ESECIEL 36:36

Yna, bydd y cenhedloedd a adawyd o'ch amgylch yn gwybod i mi, yr ARGLWYDD, ailadeiladu'r hyn a ddinistriwyd ac ailblannu'r hyn oedd yn ddiffaith.
Myfi yr ARGLWYDD a lefarodd, ac fe'i gwnaf.
(Eseciel 36:36)

Arglwydd, yn Dy drugaredd,
tyrd â Dy iachâd i'r mannau sy'n dioddef yn ein cymunedau.
Dros y rhai sydd mewn poen a chaethiwed, gofynnwn am Dy gysur.
Dros y rhai sy'n byw mewn tlodi ac yn brwydro i oroesi, gofynnwn am Dy fendith arnynt, a'th gyfiawnder i sicrhau tegwch.
Dros bopeth sydd wedi'i ddinistrio, Arglwydd, boed iddo gael ei ailgreu yn Dy gariad, a'i lenwi â'th harddwch a'th greadigrwydd.
Dros y cyfan sy'n llwm, anadla fywyd i'w lwch.
Tyrd â Dy iachâd a'th gyflawnrwydd i'r bobl a'r mannau y gwyddom eu bod wedi torri;
a thros y mannau hynny sy'n hysbys i Ti, Arglwydd,
boed i'th Ysbryd symud, a boed i'th ewyllys gael ei gwneud.
Amen

GWEDDI YN SEILIEDIG AR LUC 4:16-19

Daeth [Iesu] i Nasareth, lle yr oedd wedi ei fagu. Yn ôl ei arfer aeth i'r synagog ar y dydd Saboth, a chododd i ddarllen. Rhoddwyd iddo lyfr y proffwyd Eseia, ac agorodd y sgrôl a chael y man lle'r oedd yn ysgrifenedig:

'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 4:16-19)

Dduw cyfiawnder,
cadw ni rhag cyfyngu ein haddoliad i ddarllen geiriau neu offrymu geiriau i yn unig Ti.
Llanw ni â'th Ysbryd o'r newydd, fel y gallwn fod yn newyddion da,
yn newyddion da i bawb sydd dan effaith amgylchiadau a systemau y tu hwnt i'w rheolaeth.
Pan fyddwn wedi bod yn euog, neu wedi cydweithredu i feithrin anghyfiawnder, maddau i ni,
a rho'r nerth i ni gymodi a chreu heddwch.
Rho frwdfrydedd i ni i geisio cyfiawnder, fel na chaiff neb ei ormesu.
Arglwydd, helpa ni oll i weld a phrofi Dy ffafr a'th ffyniant
ym mhob man o'r byd hwn ble mae loes.
Amen

BENDITHION A GWEDDÏAU I GLOI

GWEDDI ANFON ALLAN

Lle mae rhaniad,
boed i Ti, O Dduw, ein clymu ynghyd mewn undod.
Lle mae casineb,
boed i Ti, O Dduw, ein helpu i garu.
Lle nad oes heddwch,
boed i Ti, O Dduw, ein galluogi i greu heddwch.

Ac yn awr, yn enw Iesu, Tywysog Tangnefedd:

Awn yn awr i'n cartrefi,
yn wneuthurwyr heddwch.
Awn yn awr i'n cymunedau,
yn wneuthurwyr heddwch.
Awn yn awr i'r byd,
yn wneuthurwyr heddwch.
Amen

GWEDDI ANFON ALLAN

Arglwydd,
yn Dy drugaredd,
eneinia ni, fel y cyhoeddom newyddion da i bawb sy'n dioddef;
grymusa ni, fel y gallwn ddatgymalu systemau gormes;
nertha ni i ryddhau caethion, fel yr agorir ni oll i'r gwirionedd
mai Ti yn unig sydd Dduw, a Ti yn unig sy'n deilwng o fawl.
Anfon ni yn awr yn nerth dy Ysbryd Glân,
gan ein bod yn dibynnu ar enw cryf Iesu.
Er dy ogoniant, yn awr a hyd byth,
Dad, Mab ac Ysbryd Glân.
Amen

BENDITH

Wedi'ch galw i fyw bywydau o sancteiddrwydd a chyfiawnder,
wedi'ch galw i ofalu am yr holl greadigaeth,
wedi'ch galw i adeiladu teyrnas gobaith, cariad a heddwch mewn undeb â Duw, y Tad, y Mab a'r Ysbryd Glân:
ewch yn awr i wireddu hyn yn y cyfan a ddywedwch ac a wnewch, yn enw Iesu Grist.
Amen

BENDITH AELEG/TANGNEFEDD GORFFENEDIG

Tangnefedd gorffenedig y don a fo gyda thi;
Tangnefedd gorffenedig yr awel dyner a fo gyda thi;
Tangnefedd gorffenedig y ddaear ddistaw a fo gyda thi;
Tangnefedd gorffenedig y nos dawel a fo gyda thi;
Y lleuad a'r sêr llewyrched eu goleuni iachusol arnat.
Tangnefedd gorffenedig Crist,
goleuni'r byd, a fo gyda thi;
Tangnefedd gorffenedig Crist.

SYNIADAU GWEDDI CREADIGOL

Gellir defnyddio ac addasu'r gweithgareddau gweddi hyn ar gyfer myfyrdod personol neu grwpiau, fel gweithgareddau cyfranogol o fewn gwasanaeth, neu fel gorsafoedd gweddi.

- Beth sy'n tarfu ar eich heddwch?
- Ym mha leoedd ac amgylchiadau rydych chi'n gweld bod angen heddwch?
- Sut gallwch chi adnabod heddwch, neu'r profiad o fod mewn heddwch?
- Sut rydych chi wedi dangos eich hun yn dangnefeddwr?
- I ble rydych chi'n mynd i ddod o hyd i heddwch? Pa leoedd y gallech fynd ag eraill iddynt er mwyn iddynt hwythau ddod o hyd i heddwch?
- Pa weddïau eraill sy'n codi yn eich calon wrth i chi fyfyrio ar eiriau'r gerdd hon?

TANGNEFEDD I CHI

Mae yna eiriau ac ymadroddion penodol sy'n gyffredin yn ein litwrgïau a'n haddoliad. Mae'r gweithgaredd hwn yn eich gwahodd i oedi ac aros gyda phob un ohonynt, i fod yn dawel a dechrau sylwi ar yr hyn maent yn ei ddwyn i'r meddwl. Byddwch yn chwilfrydig am sut y gall hyn eich helpu i weddïo'n ddyfnach ac yn fwy ystyrlon. Crëwch gwmwl geiriau o'r geiriau a'r ymadroddion isod a'i arddangos.

llonyddwch
rhyddid
ffyniant
heddychlon
trafodaethau heddwch
bod mewn heddwch
cydbwysedd
rhannu'r tangnefedd
undod
cyfanrwydd
di-drais
tarfu ar yr heddwch
menter heddwch
tawelwch
trefn
gorffwys mewn hedd
cytgord
cyflawnrwydd
popeth fel y dylai fod
tangnefedd i chi
proses heddwch
diogelwch
dim rhyfel
byddwch lonydd

Gwahoddwch y cyfranogwyr i ystyried y geiriau, ac i aros a dirnad beth mae Duw yn ei ofyn wrth i weddïau ffurfio'n llawn – gan ddatblygu o symudiad yn eich ysbryd - i gynnwrf yn eich dychymyg - i deimlad yn eich calon - i eiriau a offrymir - ac yn olaf i weithred fel ymateb.

CEISIO HEDDWCH

Dywedodd Iesu wrth y disgyblion, 'Yr wyf yn gadael i chwi dangnefedd; yr wyf yn rhoi i chwi fy nhangnefedd i fy hun.' (Ioan 14:27).

Felly, mae eisoes yma ac i'w gael! Sut gallwn ni ei ddarganfod a'i rannu?

Cymerwch amser i fynd i'ch cymuned mewn grwpiau bach, a sylwi ble mae heddwch eisoes ar waith. Sylwch ble mae heddwch wedi'i greu, neu ble mae'n dechrau gwreiddio.

Efallai y byddwch hefyd yn sylwi ble mae angen creu heddwch.

Wrth i chi deithio o amgylch eich cymuned, ceisiwch heddwch, dewch o hyd i heddwch, a chrëwch heddwch wrth i chi weddïo.

Efallai y byddwch am gasglu pobl at ei gilydd a'u hanfon allan mewn grwpiau. Gallai hyn hefyd roi cyfle i ddod yn ôl at ei gilydd a thrafod yr hyn a sylwyd arno, er mwyn gallu cynnig gweddïau, ac efallai llunio gweddïau ychwanegol i'w defnyddio mewn gwasanaethau o fawl yn y dyfodol fel gweddïau dros y gymuned.

GWNA FI'N OFFERYN DY HEDD: GWYLNOS HEDDWCH

Wrth lunio gwylnos, efallai y byddwch am ddefnyddio'r ffurf fer hon, neu efallai y byddwch am feddwl am gerddoriaeth a chaneuon sy'n gwahodd eich cynulleidfa i ystyried, myfyrio a phrofi a cheisio heddwch gyda'i gilydd mewn gofod cyfarwydd yn addas ar gyfer gweddïo ar y cyd.

Tawelwch

GWEDDI AGORIADOL

Arweinydd: Dduw, Rhiant pob un, a lefarodd trefn allan o anhrefn,

Pawb: **arwain ni yn ein gweddi.**

Arweinydd: Crist, Perthynas pob un, Tywysog Tangnefedd,

Pawb: **ysbrydola ynom ffyrdd cariad a heddwch.**

Arweinydd: Ysbryd, Ysbrydolwr pob un, sy'n tawelu ac yn cynghori,

Pawb: **tyrd â'th dangnefedd i orffwys arnom.**

Arweinydd: 'Heddwch i ti ac i'th deulu a'th eiddo i gyd.' (1 Samuel 25:6)

Tawelwch

DARLLENIAD: LLAIS DUW MEWN STORM FAWR

Rhowch i'r ARGLWYDD, fodau nefol,
rhowch i'r ARGLWYDD ogoniant a nerth.
Rhowch i'r ARGLWYDD ogoniant ei enw;
ymgrymwch i'r ARGLWYDD yn ysblander ei sancteiddrwydd.
Y mae llais yr ARGLWYDD yn uwch na'r dyfroedd;

Duw'r gogoniant sy'n taranu;
y mae'r ARGLWYDD yn uwch na'r dyfroedd cryfion!
Y mae llais yr ARGLWYDD yn nerthol,
y mae llais yr ARGLWYDD yn ogoneddus.

Y mae llais yr ARGLWYDD yn dryllio cedrwydd;
dryllia'r ARGLWYDD gedrwydd Lebanon.
Gwna i Lebanon lamu fel llo,
a Sirion fel ych ifanc.

Y mae llais yr ARGLWYDD yn fflachio'n fflamau tân.
Y mae llais yr ARGLWYDD yn gwneud i'r anialwch grynu;
gwna'r ARGLWYDD i anialwch Cades grynu.

Y mae llais yr ARGLWYDD yn gwneud i'r ewigod lydnu,
ac yn prysuro geni'r llwdn;
yn ei deml dywed pawb, "Gogoniant."

Y mae'r ARGLWYDD wedi ei orseddu uwch y llifeiriant,
y mae'r ARGLWYDD wedi ei orseddu'n frenin byth.
Rhodded yr ARGLWYDD nerth i'w bobl!
Bendithied yr ARGLWYDD ei bobl â heddwch!
(Salm 29)

CÂN – RHO IM YR HEDD NA ŴYR Y BYD AMDANO

DARLLENIAD: TEYRNASIAD CYFIAWN Y BRENIN SYDD I DDOD

Canys bachgen a aned i ni,
mab a roed i ni,
a bydd yr awdurdod ar ei ysgwydd.
Fe'i gelwir, "Cynghorwr rhyfeddol, Duw cadarn,
Tad bythol, Tywysog heddychlon".
Ni bydd diwedd ar gynnydd ei lywodraeth,
nac ar ei heddwch
i orsedd Dafydd a'i frenhiniaeth,
i'w sefydlu'n gadarn â barn a chyfiawnder,
o hyn a hyd byth.
Bydd sêl ARGLWYDD y Lluoedd yn gwneud hyn.
(Eseia 9:6-7)

CÂN – CYFIAWNDER A HEDD YW TEYRNAS EIN DUW

DARLLENIAD: IESU YN TAWELU'R STORM

A'r diwrnod hwnnw, gyda'r nos, dywedodd wrthynt, 'Awn drosodd i'r ochr draw.' A gadawsant y dyrfa, a mynd ag ef yn y cwch fel yr oedd; yr oedd cychod eraill hefyd gydag ef. Cododd tymestl fawr o wynt, ac yr oedd y tonnau'n ymdaflu i'r cwch, nes ei fod erbyn hyn yn llenwi. Yr oedd ef yn starn y cwch yn cysgu ar glustog. Deffroesant ef a dweud wrtho, 'Athro, a wyt ti'n hidio dim ei bod ar ben arnom?' Ac fe ddeffrôdd a cheryddu'r gwynt a dweud wrth y môr, 'Bydd ddistaw! Bydd dawel!' Gostegodd y gwynt, a bu tawelwch mawr. A dywedodd wrthynt, 'Pam y mae arnoch ofn? Sut yr ydych heb ffydd o hyd?' Daeth ofn dirfawr arnynt, ac meddent wrth ei gilydd, 'Pwy ynteu yw hwn? Y mae hyd yn oed y gwynt a'r môr yn ufuddhau iddo.'
(Marc 4:35-41)

GWEDDI

Arweinydd: Tywysog Tangnefedd, tawela'r stormydd ynom. *[Saib.]*

Arweinydd: Tywysog Tangnefedd, tawela'r stormydd o'n hamgylch. *[Saib.]*

Arweinydd: Tywysog Tangnefedd, tawela'r stormydd yn ein cymunedau. *[Saib.]*

Arweinydd: Tywysog Tangnefedd, tawela'r stormydd ledled ein byd. *[Saib.]*

Pawb: **Llanw ni â sicrwydd o'th bresenoldeb.**

Tawelwch

CÂN – PWY YW HWN SY'N RHODIO'R TONNAU

DARLLENIAD: TANGNEFEDD DUW, SYDD GORUWCH POB DEALL

Llawenhewch yn yr Arglwydd bob amser; fe'i dywedaf eto, llawenhewch. Bydded eich hynawsedd yn hysbys i bob dyn. Y mae'r Arglwydd yn agos. Peidiwch â phryderu am ddim, ond ym mhob peth gwneler eich deisyfiadau yn hysbys i Dduw trwy weddi ac ymbil, ynghyd â diolchgarwch. A bydd tangnefedd Duw, sydd goruwch pob deall, yn gwarchod dros eich calonnau a'ch meddyliau yng Nghrist Iesu.

Bellach, gyfeillion, beth bynnag sydd yn wir, beth bynnag sydd yn anrhydeddus, beth bynnag sydd yn gyfiawn a phur, beth bynnag sydd yn hawddgar a chanmoladwy, pob rhinwedd a phopeth yn haeddu clod, myfyriwch ar y pethau hyn. Y pethau yr ydych wedi eu dysgu a'u derbyn, eu clywed a'u gweled, ynof fi, gwnewch y rhain; a bydd Duw'r tangnefedd gyda chwi.
(Philipiaid 4:4-9)

CÂN – OS HEDDWCH FEL AFON

DARLLEN: CENHADAETH Y SAITH DEG

Wedi hynny penododd yr Arglwydd ddeg a thrigain arall, a'u hanfon allan o'i flaen, bob yn ddau, i bob tref a man yr oedd ef ei hun am fynd iddynt. Dywedodd wrthynt, 'Y mae'r cynhaeaf yn fawr ond y gweithwyr yn brin; deisyfwch felly ar arglwydd y cynhaeaf i anfon gweithwyr i'w gynhaeaf. Ewch; dyma fi'n eich anfon allan fel ŵyn i blith bleiddiaid. Peidiwch â chario na phwrs na chod na sandalau, a pheidiwch â chyfarch neb ar y ffordd. Pa dŷ bynnag yr ewch i mewn iddo, dywedwch yn gyntaf, "Tangnefedd i'r teulu hwn." Os bydd yno rywun tangnefeddus, bydd eich tangnefedd yn gorffwys arno ef; onid e, bydd yn dychwelyd atoch chwi.'
(Luc 10:1-6)

GWEDDI (PRIODOLIR I SANT FFRANSIS O ASSISI)

Arglwydd, gwna fi'n offeryn dy hedd;
lle mae casineb, gad imi hau cariad,
lle mae niwed, maddeuant,
lle mae amheuaeth, ffydd,
lle mae anobaith, gobaith,
lle mae tywyllwch, goleuni,
lle mae tristwch, llawenydd.

Tawelwch

CÂN – IÔR, GWNA FI'N OFFERYN DY HEDD

GOLLWNG

Fel yr anfonodd Iesu y saith deg i'r byd
i ddod â heddwch i gartrefi a chymunedau,
ewch nawr yn dangnefeddwyr i'r byd hwn.
Boed i dangnefedd Duw, sydd goruwch pob deall, fod o'ch mewn,
boed i dangnefedd Duw, sydd goruwch pob deall, fynd o'ch blaen,
boed i dangnefedd Duw, sydd goruwch pob deall, aros ar eich ôl,
a hyn oll er gogoniant i Dduw.

Gogoniant i'r Tad ac i'r Mab ac i'r Ysbryd Glân;
fel yr oedd yn y dechrau, y mae'n awr: ac y bydd yn wastad, yn oes oesoedd.
Amen

SUT OLWG SYDD AR HEDDWCH? GWEITHGAREDD GWEDDI CREADIGOL

Yn aml, gallwn ddisgrifio heddwch yn ôl yr hyn nad yw – absenoldeb rhyfel a thrais – ond sut olwg sydd ar heddwch? Sut y gallem ddychmygu heddwch, fel y gallwn wedyn weithio tuag ato? Beth sy'n digwydd pan fyddwn yn enwi heddwch yn ôl yr hyn sy'n bresennol?

Ceir rhai delweddau adnabyddus sy'n cynrychioli heddwch y gallwn eu defnyddio i ddechrau dychmygu:

Y GOLOMEN

Dychmygwch sut olwg fyddai ar heddwch o safbwynt y golomen – pe baech yn edrych i lawr, neu'n hedfan dros y man rydych chi'n byw ynddo, yr ardal neu'r wlad ble rydych chi. Beth mae'n ei olygu i gael persbectif ehangach ar heddwch? Beth arall sydd angen bod yno i greu heddwch? Er enghraifft, undod, dathlu amrywiaeth, a derbyn gwahaniaethau?

Y GANGEN OLEWYDDEN

Ystyriwch sut y gallech estyn allan a chynnig heddwch, neu dderbyn heddwch. Beth arall y gallwch ei wneud gyda changhennau, neu olewydd? Amddiffyn pobl rhag trais neu fygythiad? Beth all helpu i fwydo a chynnal heddwch?

Nawr, fe'ch gwahoddir i greu/dod o hyd i'ch delwedd eich hun

Wrth i chi ddechrau, cyneuwch gannwyll, gan ofyn i Dduw oleuo eich meddwl a'ch gweddi.

Cymerwch amser i dynnu llun rhywbeth sy'n cynrychioli'r syniad o heddwch i chi. Wrth i chi dynnu'r llun, gadewch i'ch gweddïau godi o'ch mewn ac offrymwch nhw i Dduw.

Fel arall, dewch o hyd i ddelwedd [mae gwefannau fel **Unsplash** yn cynnig delweddau sy'n rhydd o freindaliadau], a thra byddwch yn aros gyda'r ddelwedd ar eich sgrin, gadewch i'ch gweddïau godi o'ch mewn ac offrymwch nhw i Dduw wrth i chi edrych ar y ddelwedd.

Wrth i chi orffen, diffoddwch y gannwyll; wrth i chi sylwi ar y mwg yn gwasgaru i'r awyr, gofynnwch i Dduw eich helpu i fod yn bresenoldeb dros heddwch yn y mannau ble byddwch chi'n mynd.

'TANGEFEDD GORFFENEDIG' – Y FENDITH AELEG: GWEITHGAREDD GWEDDI CREADIGOL

Tangnefedd gorffenedig y don a fo gyda thi;

Tangnefedd gorffenedig yr awel dyner a fo gyda thi;
Tangnefedd gorffenedig y ddaear ddistaw a fo gyda thi;
Tangnefedd gorffenedig y nos dawel a fo gyda thi;
Tangnefedd gorffenedig y sêr disglair a fo gyda thi;
Y lleuad a'r sêr llewyrched eu goleuni iachusol arnat.
Tangnefedd gorffenedig Crist,
goleuni'r byd, a fo gyda thi;
Tangnefedd gorffenedig Crist.

Mae'r fendith hon o'r traddodiad Gaeleg yn sôn am dangnefedd mewn ffyrdd hardd.

Wrth ystyried ein ffydd fel rhywbeth sydd wedi'i wreiddio o fewn ein profiad, ond hefyd o fewn rhythm y greadigaeth, gall weddïo'r gerdd hon agor ein dychymyg i ffyrdd gwahanol o brofi heddwch. Gall y gerdd hefyd ein helpu i gysylltu ein gweddïau â lleoedd a gofodau yn ein bywydau ac ym mywyd y byd; lleoedd sydd angen profi cymod, iachâd, cyfiawnder, ac yn y pen draw, heddwch.

Fe'ch gwahoddir i ddefnyddio'r fendith hon ar gyfer myfyrdod personol, fel gweithgaredd gweddi i grŵp, neu i greu gorsaf weddi mewn w cyfres o weithgareddau gweddi creadigol.

Wrth i chi ddarllen y fendith eto, arhoswch gyda Duw a gadewch i'ch dychymyg grwydro i'r gwahanol leoedd lle gellir dod o hyd i heddwch, neu lle mae angen creu heddwch.

Y don – gellir ystyried hyn fel cyfiawnder megis dŵr yn gorlifo, yn union fel y mae'r proffwydi'n ei ddatgan yn yr Ysgrythur.

Yr awel dyner – gallai hyn ein harwain i feddwl am gyfiawnder hinsawdd, a'r materion yn ymwneud â chyfiawnder hiliol sy'n aml yn achos sylfaenol.

Daear ddistaw – efallai y gall yr ymadrodd hwn ein helpu i ddychmygu byd sydd wirioneddol mewn heddwch, lle mae gwahoddiad Duw i 'ymlonyddu' (Salm 46:10) wedi'i wireddu.

Sêr disglair – y sêr oedd y prif offeryn ar gyfer llywio yn y gorffennol. Beth sy›n ein harwain tuag at heddwch a chyfiawnder? Sut gallwn ni lywio›r ffordd anodd hon at heddwch?

Nos dawel – mae Barbara Brown Taylor yn ysgrifennu am y rhoddion y gallwn eu canfod yn y tywyllwch, ac yn ein hatgoffa nad oes angen i ni ofni'r tywyllwch. Y tywyllwch hefyd yw'r man lle mae twf a gwyrddni yn digwydd; mae'n fan aros ac yn fan gorffwys. Ble mae angen i chi ddod o hyd i orffwys yng nghanol y gwaith dros gyfiawnder hiliol a'r gwaith o greu heddwch? Pa roddion sydd i'w cael yng nghanol yr heriau presennol?

Yn y Salmau, cawn ein hannog i wylio trwy'r nos. Ble mae angen i ni aros yn effro gyda materion cyfiawnder hiliol, efallai lle rydym wedi syrthio i gysgu?

Goleuni iachusol – Wrth i ni weithio i greu heddwch, mae angen cymod, adferiad ac iachâd. Ble mae angen i chi gael eich iacháu? Ble ydych chi'n adnabod cyfleoedd ar gyfer cymodi ac adferiad y gallwch chi chwarae rhan weithredol ynddynt? Sut allech chi brofi cyfiawnder adferol fel iachâd?

Tangnefedd gorffenedig Crist – dyma'r nod! Crist, Tywysog Tangnefedd, yw'r esiampl. Dewch â phopeth rydych wedi'i ddychmygu o'i flaen Ef nawr.

DADLAU O BLAID Y MUD,
A THROS ACHOS YR
HOLL RAI DIOBAITH.
SIARAD YN EGLUR, A
RHO FARN GYFIAWN;
CEFNOGA ACHOS YR
ANGHENUS A'R TLAWD.

Diarhebion 31:8-9

RHAN DAU

DARLLENIADAU O'R BEIBL, EMYNAU, GWEDDÏAU A BARDDONIAETH

DENZIL JOHN





ADNODAU O'R YSGRYTHUR Y GELLIR EU DEFNYDDIO

Hosea 12:6
A thithau, trwy nerth dy Dduw, dychwel,
cadw deyrngarwch a barn,
a disgwyl wrth dy Dduw bob amser.

Rhufeiniaid 12:21
Paid â goddef dy drechu gan
ddrygioni. Trecha di ddrygioni â daioni.

Diarhebion 22:2
Y mae un peth yn gyffredin i gyfoethog
a thlawd:
yr ARGLWYDD a'u creodd ill dau.

Actau 10:34-35
A dechreuodd Pedr lefaru: 'Ar fy ngwir,"
meddai, "rwy'n deall nad yw Duw yn
dangos ffafriaeth, ond bod y sawl
ym mhob cenedl sy'n ei ofni ac yn
gweithredu cyfiawnder yn dderbyniol
ganddo ef.'

Colosiaid 3:9-11
Peidiwch â dweud celwydd wrth
eich gilydd, gan eich bod wedi
diosg yr hen natur ddynol, ynghyd
â'i gweithredoedd, ac wedi gwisgo
amdanoch y natur ddynol newydd,
sy'n cael ei hadnewyddu mewn
gwybodaeth ar ddelw ei Chreawdwr.
Nid oes yma ragor rhwng Groegiaid ac
Iddewon, enwaediad a dienwaediad,
barbariad, Scythiad, caeth, rhydd; ond
Crist yw pob peth, a Christ sydd ym
mhob peth.

Diarhebion 31:8-9
Dadlau o blaid y mud,
a thros achos yr holl rai diobaith.
Siarad yn eglur, a rho farn gyfiawn;
cefnoga achos yr anghenus a'r tlawd.

Micha 6:8
Dywedodd wrthyt, feidrolyn, beth sydd
dda,
a'r hyn a gais yr ARGLWYDD gennyt:
dim ond gwneud beth sy'n iawn, caru
teyrngarwch,
ac ymostwng i rodio'n ostyngedig
gyda'th Dduw.

Amos 5:24
Ond llifed barn fel dyfroedd
a chyfiawnder fel afon gref.

Eseia 1:17
Peidiwch â gwneud drwg, dysgwch
wneud daioni.
Ceisiwch farn, achubwch gam y
gorthrymedig,
amddiffynnwch yr amddifad, a
chymerwch blaid y weddw.

Salm 82:3
Rhowch ddedfryd o blaid y gwan a'r
amddifad,
gwnewch gyfiawnder â'r truenus a'r
diymgeledd.

EMYNAU A CHANEUON ADDOLI

- Arglwydd ein bywyd, Duw ein hiachawdwriaeth
- Arglwydd Iesu, Geidwad annwyl
- Arglwydd pob gobaith ac Arglwydd pob hoen
- Bydd yn weledïad fy nghalon a'm byw
- Cariad na bu ei fath
- Cerddodd lle cerddaf fi
- Cyffwrdd ynom, Dduw pob llafar
- Dragwyddol Dduw, sy'n Dad holl deulu'r llawr
- Duw cyfiawnder
- Duw faddeuodd im (Rhoddais yn rhad)
- Duw sydd gariad, caned daear
- Duw wyt i'r tlawd (Harddwch am friwiau lu)
- Efengyl tangnefedd, O rhed dros y byd
- Ein gwlad a'n pobl gofiwn nawr
- Ein Tad wyt ti, O uchel lôr
- Fe welwn orsedd fry
- Frawd neu chwaer, fe'th wasanaethaf
- Hyfryd lais Efengyl hedd
- Iesu, nid oes terfyn arnat
- lôr, gwna fi'n offeryn dy hedd
- Mae Iesu Grist yn aros
- O am awydd cryf i feddu
- O! Cenwch fawl i Dduw
- O Dywysog ein tangnefedd
- O llefara, addfwyn Iesu
- O rho dy fendith, nefol Dad
- O tyred i'n gwaredu, Iesu da
- Rho i ni lygad Crist i weld yn iawn
- Rho im yr hedd na ŵyr y byd amdano
- Rho imi nerth i wneud fy rhan
- Rhyfeddol Dduw a Chreadigol Un
- Trown atat Dduw ein Tad mewn gweddi daer
- Tyrd nawr, O Dywysog hedd
- Un sylfaen fawr yr Eglwys



GWEDDÏAU A BARDDONIAETH

GWEDDI

Dduw pob daioni a thrugaredd,
anrhydeddwn Dy enw a cheisiwn Dy oleuni
ar ein bywydau, a bywydau pawb yn y byd hwn.

Byddwn yn aml yn rhannu ein gofidiau â Thi
dros y tlodion a'r bregus mewn cymdeithas,
dros y gwan a'r claf,
dros y rhai sydd heb lais a'r rhai sydd heb rym,
a thros bawb sy'n methu â newid eu hamgylchiadau.

Ac eto, Dduw Dad, gallwn ni fel unigolion ac eglwysi,
fel enwadau a chynghorau eglwysi,
gyflawni llawer drwy estyn allan
gyda geiriau o gefnogaeth i'r rhai sydd heb lais,
gyda gweithredoedd o dosturi tuag at y rhai unig,
a thrwy godi ein llais pan fo gweddill y byd
wedi anwybyddu ein cymunedau.

Arglwydd tosturi a thrugaredd,
helpa ni i fod yn garedig ac yn gefnogol
tuag at ein cymdogion a'n cymuned,
i ymweld â phobl unig yn ein cymdeithas,
ac i weithredu cyfiawnder mewn byd anghyfiawn.

Arglwydd heddwch a chymod,
maddau i ni am gwyno am sectyddiaeth
a pheidio ceisio adeiladu pontydd,
am nodio gyda'r rhai sy'n ymrannol yn eu sylwadau
ac am beidio â chynnig meddyliau cadarnhaol dros gytgord mewn cymdeithas.

Arglwydd gras a dealltwriaeth,
helpa ni i fod yn raslon ac yn ystyriol
yn ein cornel ni o'th deyrnas,
i wrando ar bob safbwynt
ac i lunio'r ffordd
tuag at gymuned heddychlon.

Clyw ni, Arglwydd, yn enw Tywysog Tangnefedd.
Amen

CERDD

Bydded i dangnefedd Crist lywodraethu yn eich calonnau;
i hyn y cawsoch eich galw, yn un corff. A byddwch yn ddiolchgar.
(Colosiaid 3:15)

Fe ddengys llygaid ffydd, ryddhau colomen hedd,
a Noa'n ceisio tir gorwelion draw,
lle bydd y cychwyn newydd i ddynoliaeth byd
a gras yn llywio bywyd, law yn llaw.
Ond gwelir hanes grym y dyrnau trais a brad
yn rhwygo brodyr à'u trachwantau ffôl,
eu twyll yn hawlio clod a chyfoeth barus byd
gan adael tlodion brau ymhell ar ôl.
Ond gwelais y golomen wen ar ysgwydd gŵr -
a Iesu, brenin bywyd ydoedd Ef,
yn gyfaill publicanod llwm a thrist eu gwedd,
Gwaredwr pechaduriaid, Arglwydd Nef.
Ef lywodraetha'm bryd, Ef hawlia mywyd i,
Ef yw fy unig ffordd, fy ngwir a'm llyw,
i fod yn bont gweithredu cymod Duw â dyn
a phawb a ŵyr mai ynddo Ef rwy'n byw.
Crist ein dioddef brau, a gododd fry o'r bedd,
diolchaf am oleuni'th obaith byw,
sy'n daer yn erfyn arnom, bob yn un ac un,
yn golomenod gras a heddwch Duw.



“A DOF FINNAU Â THAMAID O FARA I’CH CYNNAL, AC WEDYN CEWCH FYND YMAITH; DYNA PAM YR YDYCH WEDI DOD AT EICH GWAS.” AC MEDDANT, “GWNA FEL Y DYWEDAIST.”

Genesis 18:5

RHAN TRI

PREGETHAU A HOMILÏAU





1. MYFYRDOD AR SALM 74
PARCH LORRAINE C. SHORTEN

Mae llawer o'r salmau yn dilyn patrwm tebyg, lle mae'r salmydd yn ymgysylltu â Duw ar wahanol lefelau o fewn y gân. Mae Salm 74 yn amlwg yn salm o alar. Mae rhai sylwebyddion yn awgrymu dyddiad cynnar ar gyfer ei chyfansoddi, megis tuag adeg cwymp Jerwsalem yn 586 CC; mae eraill yn cynnig dyddiad llawer diweddarach, gan ei chysylltu â'r modd y goresgynnodd Antiochus Epiphanes Jerwsalem yn 168 CC a dinistrio llawer o'r Deml a'i haddurniadau crefyddol. Yn adnodau 1-11 o'r alarnad, mae'r salmydd yn gofyn pam mae'r Arglwydd wedi cefnu ar Ei bobl, wedi caniatáu dinistrio'r adeiladau oedd yn cynrychioli Duw, ac wedi gadael y bobl mewn trallod. Mae'n nodi bod Duw wedi ymatal ei hun ac wedi gadael y bobl yn ddiobaith. O'r fath anghyfiawnder yn erbyn y bobl, ac yn her i Dduw Ei Hun.

Yn ein cyfnod ni, ceir dicter ym mhob agwedd ar brofiad dynol. Dioddefir anghyfiawnderau, lle gall pobl, beth bynnag eu cred, ofyn pam mae eu Duw wedi eu gadael. Gall y rhain fod yn ddigwyddiadau lleol: fandaliaeth, rhyfel gangiau, anobaith economaidd neu annhegwch ym maes tai. Bydd eraill yn codi cwestiynau cymdeithasol a diwinyddol ynghylch trychinebau naturiol neu faterion amgylcheddol amrywiol, megis y trychinebau sy'n gysylltiedig ag afonydd Lende Kholā a Trishulī Kholā yn Nepal a Thibet. A yw pobl yn ceisio cymorth ysbrydol ar adegau o argyfwng, ynteu a ydynt yn troi eu cefnau ar gymunedau ffydd?

Mae ail ran y salm, adnodau 12-17, yn dwyn i gof natur Duw a'i hanes, gan ddatgan mai Ef yw'r 'Brenin erioed'. Mae'r salmydd yn cofio i Dduw ddinistrio'r diafol ar ffurf dreigiau yn y môr a'r Lefiathan aml-ben. Y Duw creawdwr hwn a ddatguddiodd Ei Hun yn y byd Hebreaidd, gan ddangos trugaredd a chefnogaeth i'w bobl. Onid tasg pobl Dduw heddiw yw tynnu sylw at natur a hanes Duw, y Duw hollbresennol, hollgofleidiol, dioddefus, sy'n cynnig gobaith yng nghanol anobaith, bywyd yng nghysgod marwolaeth, maddeuant i'r troseddwr, a chytgord mewn cymdeithas?

Yna, yn y drydedd rhan, adnodau 18-23, daw'r sylweddoliad bod angen i bobl Dduw ymgysylltu â nerth a phwrpas Duw ac ymddiried ynddynt. Yn adnod 19, mae'r salmydd yn gofyn i Dduw beidio â gadael i'w 'golomen' syrthio i ddwylo'r 'bwystfilod'. Mae'r salmydd yn uniaethu ei hun â hyn, neu, yn nhermau'r Testament Newydd, yr hyn rwy'n ei alw'n 'bobl y golomen' – y rhai sydd wedi'u llenwi â'r Ysbryd Glân. Mae'r deisyfiadau ar ran y rhai sy'n cael eu gorthrymu, y tlodion a'r anghenus, yn parhau i fod yn weddïau pobl Dduw heddiw.



Waeth beth yw arswyd ein cyfnod, neu ddioddefaint pobl, mae Duw yn ddylanwad gweithredol ac yn amddiffynnydd cyfiawnder. Yn sicr, rhaid i gyfiawnder a heddwch barhau ar agenda'r eglwys yng nghanol gwyntoedd croes bywyd. Oni welodd Iesu angen dynol mewn tlodi, newyn, ofn a galar, ac estyn allan mewn cariad a gras gweithredol? Galwodd y salmydd ar Dduw i godi, i arwain y frwydr yn erbyn anghyfiawnderau cymdeithas. Mae Iesu yn gwahodd Ei bobl i garu eu gelynion, i fod yn faddeugar ac yn drugarog, i rannu adnoddau â'r rhai mewn angen, ac i dderbyn y rhai sydd â ffydd a diwylliant gwahanol. Mae angen i bobl Iesu ar bob cyfandir ac ym mhob cymuned herio anghyfiawnder a bod yn dangnefeddwyr yn ein cyfnod ni ac yn ein hardaloedd ni. Mae angen i Ysbryd Duw, neu golomen heddwch, ym mhob un ohonom, weithredu ar bob cyfle, 'oherwydd cânt hwy eu galw'n blant i Dduw' (Mathew 5:9).

2. BARA A HEDDWCH: MYFYRDOD
PARCH LORRAINE C. SHORTEN

Ar y Sul Cyfiawnder Hiliol hwn, rydym yn rhoi sylw i sut y gallwn fod yn dangnefeddwyr, yn gyhoeddwyr heddwch ac yn ddygwyr heddwch. Mae'r geiriau *shalom* a *salaam*, sy'n dod o ddiwylliannau eraill, ill dau yn cael eu cyfieithu fel 'heddwch', ond maent yn golygu rhywbeth dyfnach nag absenoldeb rhyfel neu wrthdaro. Maent yn cyfeirio at gyfanrwydd, lles, cytgord a pherthnasoedd cywir, yn fwy fel 'tangnefedd'. Mae pobl ym mhobman yn dymuno heddwch ac yn ymdrechu i'w gael, ond mae'r gwrthdaro ledled y byd yn rhy fawr i ni hyd yn oed ddechrau meddwl sut y gallai fod datrysiadau heddychlon. Felly, ble rydym yn dechrau?

Credaf fod rhaid i ni ddechrau'n fach. Adroddodd Iesu ddameg: 'Y mae teyrnas nefoedd yn debyg i lefain; y mae gwraig yn ei gymryd, ac yn ei gymysgu â thri mesur o flawd gwenith, nes lefeinio'r cwbl.' (Mathew 13:33). Roedd darn bach o furum, wedi'i wasgaru drwy'r toes i gyd, yn gwneud y bara'n ysgafn ac yn awyrog. Rwy'n hoff o fara, ond dydw i ddim yn Paul Hollywood o ran ei wneud. Rydw i wedi gwneud llawer o dorthau sydd heb godi, sydd wedi troi'n drwm a gludiog, sydd â chrystyn caled, neu sydd wedi bod yn rhy feddal y tu mewn. Mae'r torthau'n blasu'n iawn, ond nid yn addas ar gyfer brechdanau. Fel arfer, rwy'n dibynnu ar yr archfarchnad leol neu beiriant pobi bara i sicrhau bod y dorth yn ddefnyddiol. Ond rwy'n dyfalbarhau. Fy her ddiweddaraf yw bara surdoes. Os cofiwch, roedd hyn yn boblogaidd iawn yn ystod cyfnod clo 2020. Rhannodd llawer o bobl eu surdoes dechreuol – a'u methiannau hefyd.

Mae'r llun hwn yn dangos fy ymgais gyntaf gyda bara surdoes.



Mae hwn yn dri diwrnod oed; rwyf mor falch!

Rwyf wedi fy ysbrydoli i roi cynnig arall ar bobi bara ar ôl darllen llyfr o'r new *Bake and Pray: Liturgies and Recipes for Baking Bread as a Spiritual Practice* gan Kendall Vanderslice, sylfaenydd yr *Edible Theology Project*.[v] Yn y llyfr, mae hi'n cymharu camau gwahanol y broses o wneud bara â rhythm ffydd a bywyd yr eglwys. Dywed Vanderslice: 'Drwy'r Ysgrythurau oll, mae bara'n arwydd o fendith Duw. Mae'n dynodi presenoldeb a darpariaeth Duw, yn ogystal ag addewid Duw i ni.'[vi]

Mae bara yn ymddangos trwy gydol y Beibl fel ffordd o ddod â phobl at ei gilydd.

Yn Genesis 18, mae Abraham yn croesawu tri ymwelydd annisgwyl ac yn gofyn i Sara wneud bara iddynt. Mae'n weithred syml o letygarwch, sy'n cynnig bwyd, croeso a heddwch.

Yn y byd beiblaidd hynafol, roedd rhannu bara â rhywun yn golygu llawer mwy na dim ond bwyta pryd o fwyd gyda'i gilydd. Roedd yn arwydd o gyfeillgarwch ac ymddiriedaeth. Unwaith yr oeddech wedi bwyta bara rhywun, roedd dealltwriaeth na allech wedyn droi yn eu herbyn na chodi eich llaw yn eu herbyn.

---

v https://kendallvanderslice.com/ (darllenwyd 14 Hydref 2026).

vi Kendall Vanderslice, *Bake and Pray: Liturgies and Recipes for Baking Bread as a Spiritual Practice* (Tyndale House, 2024).

Gwelwn hyn yn 1 Samuel 25, lle mae bara yn dod yn arf pwerus dros heddwch. Mae Abigail yn gwybod bod Dafydd yn ddig ac ar ei ffordd tuag at ei chartref. Nid yw hi'n anfon ymddiheuriad drwy was; mae hi'n mynd allan i'w gyfarfod ei hun, gan ddod â rhodd anarferol o fwyd gyda hi, gan gynnwys 200 o dorthau bara. Gallwn weld bod y bara yn sefyll rhwng dicter Dafydd a chartref Abigail. Mae'r hyn a allai fod wedi arwain at drais a thywallt gwaed yn troi'n sgwrs ac, yn y pen draw, yn heddwch. Mae bara yn dod yn llawer mwy na bwyd; mae'n dod yn gymodwr.

Drwy gydol ei weinidogaeth, rhannodd Iesu fwyd a bara â phob math o bobl: pechaduriaid, casglwyr trethi a dieithriaid. Trwy wyrth, fe fwydodd 5,000 o bobl â phum torth a dau bysgodyn. Yn aml, roedd Iesu'n dod â phobl at ei gilydd trwy fwyd. Nid oedd ofn arno groesi ffiniau na rhannu pryd o fwyd â phobl o gefndiroedd gwahanol iawn.

Pryd o fwyd enwog iawn yn y Beibl yw'r Swper Olaf a rannodd Iesu gyda'i ddisgyblion. Y noson cyn iddo farw, cymerodd Iesu ddarn o fara, rhoi diolch, ei dorri a'i rannu gyda'i ffrindiau. Rhoddodd Iesu ddarn o fara o'r un dorth i bob un o'i ddisgyblion. Wrth wneud hynny, dangosodd fod ei gariad a'i groeso'n ymestyn hyd yn oed at y rhai a fyddai'n ei siomi (gweler Luc 22:19-21). Daeth y dorth syml hon yn gytundeb heddwch. Roedd yn weithred mor syml, ac eto mae wedi golygu cymaint i Gristnogion byth ers hynny. Pan rannwn fara yn y Cymun Sanctaidd, rydym yn cofio Iesu a'r cyfan a roddodd drosom. Ond rydym hefyd yn cofio ein bod yn perthyn i'n gilydd. Efallai y down o deuluoedd, diwylliannau a chefndiroedd gwahanol, gyda phrofiadau bywyd gwahanol iawn, ond rydym yn dal i ymgynnull o amgylch yr un bwrdd, yn derbyn yr un bara, ac yn rhannu â'n gilydd y tangnefedd a gynigiodd Iesu i bawb sy'n ei garu.

Ceir bara ym mron pob diwylliant. Gall gymryd ffurfiau gwahanol – bara surdoes cartref, bara gwyn wedi'i sleisio'n drwchus, bara teigr, bara gwastad, toes caled, chapati, bara pita, bara naan neu nifer di-rif o fathau eraill – ond mae'r profiad dynol sylfaenol yn gyfarwydd: pobir bara i'w rannu. Efallai mai dyna pam ei fod yn symbol mor bwerus o heddwch.

Heddwch. Tangnefedd. *Shalom*. *Salaam*.

Geiriau gwahanol, ieithoedd gwahanol, ond dyhead a rennir. Dyhead am fyd lle mae digon i bawb. Lle nad oes neb yn cael ei drin fel dieithryn. Lle gall pobl eistedd gyda'i gilydd heb ofn. Lle mae cyfiawnder a heddwch yn cyfarfod.

Ar y Sul Cyfiawnder Hiliol hwn, efallai y gallwn holi ein hunain: bara pwy nad ydym erioed wedi'i flasu? Stori pwy nad ydym erioed wedi'i chlywed? Pwy sydd heb fod wrth ein bwrdd?

Ac efallai, yn y weithred syml o rannu bara, gallwn ddarganfod nad yw'r ffordd at heddwch yn dechrau gydag ystumiau mawr; yn hytrach, gall ddechrau'n fach, gyda drws agored, torth o fara, a pharodrwydd i ddweud: 'Dewch. Eisteddwch gyda mi. Rhannwn fara gyda'n gilydd.'



3. HEDDWCH: BETH MAE'N EI OLYGU I DDUW A BETH DDYLAI EI OLYGU I NI!

PARCH MANDY RALPH

> Dw i wedi dweud y pethau yma tra dw i'n dal gyda chi. Ond mae un fydd yn sefyll gyda chi, sef yr Ysbryd Glân mae'r Tad yn mynd i'w anfon ar fy rhan. Bydd e'n dysgu popeth i chi ac yn eich atgoffa o bopeth dw i wedi'i ddweud. Heddwch – dyna dw i'n ei roi yn rhodd i chi; yr heddwch go iawn sydd gen i, a neb arall, i'w roi. Dw i ddim yn rhoi heddwch yn yr un ffordd a'r byd. Peidiwch cynhyrfu, a pheidiwch bod yn llwfr. (Ioan 14:25-27 beibl.net)

Heddwch. Wrth i chi ystyried y darlleniad hwn yn eich sefyllfa ar hyn o bryd, sut olwg sydd ar heddwch, a beth mae'n ei olygu i chi? Ydy heddwch yn rhywbeth and ydych chi'n meddwl amdano'n aml, oni bai bod rhywbeth yn eich ysgogi i wneud hynny? Ai rhywbeth fel y pum munud o heddwch a thawelwch ar ddiwedd diwrnod prysur yw heddwch? Ai rhywbeth sy'n gysylltiedig â phethau ysbrydol yw heddwch? Neu ai rhywbeth rydych chi'n clywed amdano yn y newyddion, neu'n darllen amdano ar y cyfryngau cymdeithasol – rhywbeth sy'n cael ei drafod a'i drefnu gan arweinwyr a gwleidyddion mewn cyfnod o wrthdaro?

Mae heddwch neu dangnefedd yn gyflwr o dawelwch, o fod yn llonydd yn y corff, meddwl ac enaid. Ac eto, gall olygu pethau gwahanol i bobl wahanol, yn dibynnu ar eu sefyllfa, eu hamgylchedd a'u cyd-destun. Wrth i mi fyfyrio ar y darn uchod a'i ystyried o safbwynt gweinidog, rwy'n meddwl am y geiriau yn adnod 27 mewn perthynas â gwasanaethau angladd. Defnyddir y darlleniad a'r geiriau hyn i roi sicrwydd i'r rhai sy'n galaru, gan eu hatgoffa o gariad, tosturi a chysur Duw tuag atynt.

Mae tangnefedd Duw yn fwy na dim y gallwn ni ei gynnig – heddwch dwfn sy'n ein cofleidio ac yn gwneud i ni deimlo'n ddiogel. I'r rhai sy'n galaru ac â thor calon, gweddaf bob amser y byddant yn teimlo Duw yn estyn allan atynt, fel pe bai'n dweud: 'Rwyt yn fy llaw, ac rwy'n teimlo dy boen; dwyt ti ddim ar dy ben dy hun. Gad i mi eistedd wrth dy ymyl yn dy alar.'

Gall 'Cadw'r heddwch,' term rydyn ni i gyd mae'n debyg yn gyfarwydd ag ef, ymestyn o riant yn ceisio llywio ffrae rhwng brawd neu chwaer i drafodaeth ofalus wrth drefnu digwyddiad teuluol ynghylch pwy sy'n cael gwahoddiad ai peidio. I'r rhai ohonom sy'n arwain eglwys, gall fod yn ymwneud â sicrhau canlyniad heddychlon yn ystod dadl gynhennus mewn cyfarfod eglwys. Oherwydd nid yw 'cadw'r heddwch' yn ymwneud â chytundeb cydgordiol yn unig; mae hefyd yn ymwneud â bod yn deg ac yn gyfiawn i bob parti dan sylw.

Mae 'cadw heddwch' yn ein hannog i osgoi dadleuon a gwrthdaro diangen yn ein bywydau bob dydd. Er mwyn gallu cadw heddwch, mae'n rhaid i ni wrando ar ein gilydd, dangos parch at ein gilydd, hyd yn oed pan fydd ein barn yn wahanol, a bod yn garedig â'n gilydd. Fel Cristnogion, efallai y byddwch yn meddwl: 'Cadw heddwch – mae'n hawdd!' Ond ydi hi wir?

Roedd Iesu'n deall y natur ddynol a'i holl wendidau, oherwydd cerddodd yn ein plith. Roedd yn deall bod heddwch bydol yn ymwneud â chytundeb, ac weithiau â thrafodaethau a chyfaddawdu; gall hefyd gael ei gyflawni mewn ffordd sy'n

eithrio pobl – weithiau hyd yn oed y bobl y mae'r broses heddwch yn ceisio eu helpu – er mwyn cyrraedd y nod terfynol.

Mae Iesu yn gofyn i ni garu ein cymdogion – y rhai rydym yn eu hadnabod a'r rhai nad ydym yn eu hadnabod. Wrth garu ein cymdogion, mae hynny'n sicr yn golygu byw mewn heddwch â nhw hefyd. Sut olwg sydd ar hynny i chi? Ai peidio ag anghytuno â'ch cymydog pan fyddant yn parcio ar draws eich dreif, neu pan nad ydynt yn rhoi'r biniau allan, neu pan fyddant yn chwarae gitâr neu gerddoriaeth yn uchel yn hwyr gyda'r nos?

Neu a yw'n mynd yn ddyfnach na hynny? Ai mater o dderbyn amrywiaeth a diwylliannau gwahanol, a chroesawu pobl ydyw, yn hytrach na chlebran, hau ofn, neu fod â rhagfarn yn erbyn y rhai rydym yn eu hystyried yn wahanol i ni ein hunain?

Os edrychwn yn ôl ar eiriau'r Ysgrythur uchod, dywed Iesu hefyd: 'Peidiwch cynhyrfu, a pheidiwch bod yn llwfr.' Un o'r pethau sy'n rhwystro heddwch yw ofn. Pan fydd pobl yn ofni, maent yn effro dros ben; mae curiad eu calon yn cyflymu, gallant fynd yn aflonydd, ac felly, yn gorfforol, nid yw eu cyrff mewn cyflwr o heddwch na thawelwch. Yna byddwn yn mabwysiadu meddylfryd o amddiffyn ein hunain ar bob cyfrif. Wrth wneud hynny, weithiau rydym yn achosi mwy o niwed nag o les, ac yn y pen draw yn brifo eraill, oherwydd nad ydym yn gallu meddwl y tu hwnt i ni ein hunain. Gall fod yn anodd bod yn deg yn ein meddyliau a'n gweithredoedd pan fyddwn yn ofni. Mae'n ymddangos bod Iesu'n deall ofn a'i effaith ar gael heddwch, hyd yn oed heddwch cydwybod.

Mae Iesu'n ein dysgu ni pan fyddwn ni'n cerdded yn Ei ffyrdd Ef ein bod ni'n gwneud hynny fel cymuned ffydd. Er mor annodd ag y gallai fod, weithiau mae angen i ni aros, gweddïo a manteisio ar y tangnefedd y mae'r Ysbryd Glân yn ei gynnig i ni. Ymddengys os gallwch chi beidio â chynhyrfu pan fydd rhywun yn gwylltio, mae'n aml yn helpu i dawelu'r sefyllfa. Ddim yn hawdd i'w wneud yng ngwres y foment, serch hynny.

Ond os ydym yn fodlon addysgu ein hunain am yr anghyfiawnder y mae eraill wedi'i brofi, i roi ein hunain yn esgidiau rhywun arall, efallai y byddem yn deall yn well y niwed a achoswyd ac a deimlwyd, ac efallai y byddem yn fwy parod i fod yn eiriolwyr a chynghreiriaid.

Y tro nesaf y cewch eich gwahodd yn yr eglwys i rannu'r tangnefedd â'r rhai o'ch cwmpas, meddyliwch am yr adnod hon mewn perthynas â'r hyn rydych yn ei wneud. Wrth i chi rannu'r tangnefedd, gadewch i'r Ysbryd Glân eich amgylchynu; oherwydd ni ddywedwn, 'Heddwch y byd fo gyda chi,' ond yn hytrach, 'Heddwch Crist fo gyda chi.' Mae'n heddwch sy'n ein cofleidio ni oll yn llwyr. Mae'n heddwch sydd i bawb. Mae'n heddwch na all neb ei gymryd oddi arnoch, oherwydd mae gennych eiriolwr dros eich heddwch yn yr Ysbryd Glân.

Wrth i ni fyfyrio ar gyfiawnder hiliol eleni, a'r hyn y mae hynny'n ei olygu i ni fel Cristnogion, beth am ystyried pwy y gallwch fynd atynt i rannu'r tangnefedd y byddai hynny'n cael effaith gadarnhaol ar eu bywydau ac ar eich cymuned? Gadewch i ni ystyried sut y gallwn fyw bywyd heddychlon yn wirioneddol, gan garu ein cymdogion, croesawu amrywiaeth, a bod yn eiriolwyr dros gyfiawnder a heddwch yn ein cartrefi, mannau addoli a chymunedau.

'Heddwch – dyna dw i'n ei roi yn rhodd i chi.'

Amen



4. CYFIAWNDER A HEDDWCH MEWN CYMUNED ANNWYL

DR RICHARD REDDIE

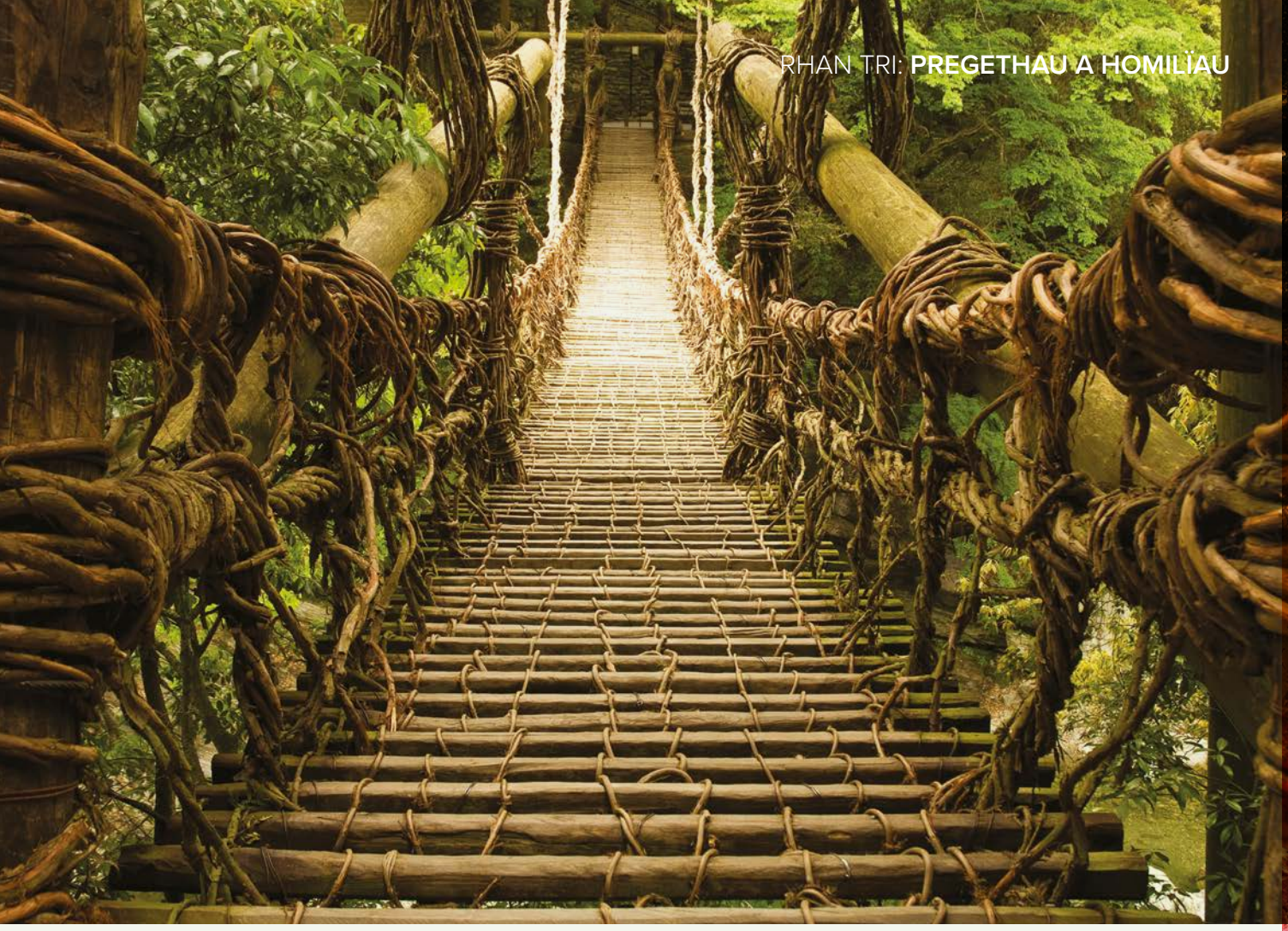
Pan oeddwn i'n tyfu i fyny, roedd gan fy rhieni, sy'n dod o Jamaica, barch arbennig at y Parch. Dr Martin Luther King Jr. Anogwyd fi a'm brodyr a chwiorydd i 'fod fel Dr King', dyn a oedd yn fedrus gyda geiriau, yn addysgedig, ac yn anad dim, yn 'ŵr Duw'. Roedd yna bobl waeth y gallent fod wedi awgrymu i ni eu hefelychu; felly, dechreuais ymddiddori yn bersonol yn Dr King, ac yn enwedig yn ei waith dros hawliau sifil, a oedd yn golygu ymrwymiad i ddulliau di-drais. Yr hyn a dynnodd fy sylw'n arbennig, ac a'm drysodd hefyd, oedd ei gred ddi-sigl y gellid troi calonnau pobl o gasineb at gariad. Ar un adeg, cafodd ei alw'n 'Brenin Cariad', a'i ddisgrifio fel rhywun a oedd wedi ymrwymo i achub enaid America.

Roedd Dr King, fel y gwyddom, yn bregethwr Bedyddiedig oedd yn credu mewn Duw cariad, cyfiawnder a heddwch. Yn ei farn ef, roedd yr America yr oedd yn byw ynddi yn dangos diffyg cariad a chyfiawnder tuag at ei gyd-Americanwyr Affricanaidd a'r rhai ar gyrion cymdeithas, yn ogystal â phrinder heddwch o ran y rhyfeloedd yr oedd yn eu canlyn dramor.

Roedd Dr King yn byw a bu farw yn ystod cyfnod o gynnwrf hiliol mawr yn UDA. Er na ellir cymharu'r hyn sy'n digwydd ar hyn o bryd ar lannau'r DU yn uniongyrchol â'r digwyddiadau'r UDA, rydym serch hynny yn mynd trwy gyfnod pryderus iawn, lle mae materion yn ymwneud â hil, hunaniaeth a pherthyn yn cael eu trafod fel nid erioed o'r blaen. A dweud y gwir, mae'n ddadl lle cafwyd llawer gormod o wres a dim digon o oleuni, ond mae'n ddadl y mae'n rhaid i Gristnogion gymryd rhan ynddi, am nifer o resymau diwinyddol a chymdeithasol-wleidyddol.

Un o agweddau gwych mudiad hawliau sifil yr Unol Daleithiau, ymgyrch a ysgogwyd gan yr awydd am gyfiawnder, oedd y ffaith iddi gael ei harwain i raddau helaeth gan yr eglwys. Roedd Cristnogion yn credu bod eu Duw, Duw cyfiawnder, yn eu galw i ymdrin â sefyllfa anghyfiawn a llygredig. Byddwn i'n dadlau bod y ffordd y mae grwpiau lleiafrifol megis ffoaduriaid, ceiswyr lloches, Mwslimiaid, ymfudwyr ac ati, yn cael eu targedu gan y rhai sy'n honni eu bod yn 'wladgarwyr' yn anghyfiawn. Yn yr un modd, mae defnyddio symbolau Cristnogol, a hyd yn oed cyfranogiad Cristnogion, mewn protestiadau sy'n cael eu hysgogi gan gasineb ac sy'n tueddu i droi'n dreisgar yn rhywbeth sydd heb os yn wyrgam. Felly, mae gan y rhai sydd ar ochr cariad, heddwch a chyfiawnder ddyletswydd a roddwyd gan Dduw i ymwneud â'r sefyllfa hon. Mewn sawl ffordd, mae hon yn frwydr dros enaid ein cenedl, ac yn un na allwn fforddio ei cholli.

Yn ogystal, o safbwynt ysgrythurol, byddwn i'n dadlau bod rhywbeth sinistr iawn ar y gweill mewn perthynas â'r hyn y mae rhai yn ei alw'n 'genedlaetholdeb Cristnogol'. Yn y lle cyntaf ac yn bennaf, mae Cristnogaeth yn seiliedig ar gariad: cariad at Dduw a chariad at ein gilydd. Ei nodweddion eraill yw heddwch, cyfiawnder, trugaredd a thosturi. Yn fy marn i, mae Cristnogion sy'n cymryd rhan mewn protestiadau gan y dde eithaf yn ymwneud â gweithgareddau sy'n hollol groes i'r nodweddion hynny.



Dywedir yn aml bod yr efengyl o blaid y tlodion. Yn sicr, yn y datganiadau 'Gwyn eu byd' a wnaeth Iesu yn ei Bregeth ar y Mynydd (Mathew 5:1-12), yn ogystal â'i ddarlleniad o lyfr Eseia yn synagog Nasareth (Luc 4:16-19), y rhai a amlygodd ar gyfer sylw arbennig oedd y rhai gostyngedig, y rhai addfwyn, y cleifion a'r rhai diymadferth. Dyma'r union bobl sydd angen ein gweddïau a'n cymorth, yn hytrach na'n condemniad a'n casineb. O ran y rhai sy'n cymryd safbwynt gwahanol i hyn, mae'n fy arwain i ofyn cwestiwn pwysig iawn: pa Feibl maen nhw'n ei ddarllen?

Fodd bynnag, mae mater dyfnach fyth dan sylw yma, sef cyflwyno Cristnogaeth fel rhan o hunaniaeth 'Pobl Wyn o Brydain/Iwerddon', yn hytrach nag Islam, sy'n cael ei ystyried yn 'un sy'n gysylltiedig â phobl Frown/Ddu ac estron'. Yn ddi-os, mae hyn yn gam-gynrychioliad o Gristnogaeth ac yn ceisio portreadu'r ffydd fel un sy'n hyrwyddo rhaniad a gelyniaeth, a hyd yn oed yn fodlon cyfiawnhau defnyddio trais er mwyn cyflawni ei hamcanion dwyfol.

Yn Effesiaid 6:12, darllenwn nad 'â meidrolion yr ydym yn yr afael', ond yn hytrach yn erbyn 'awdurdodau' a 'llywodraethwyr' yn ein byd tywyll. Gan fod rhai yn defnyddio ysgrythurau a symbolau Cristnogol i hyrwyddo eu hawliadau cenedlaetholgar a gwladgarol, byddwn i'n dadlau bod hon bellach yn frwydr ysbrydol.

Un dehongliad cyfoes o'r grymoedd tywyll hynny yw'r 'we dywyll' (dark web), llwyfan dylanwadol lle mae llawer iawn o weithgareddau maleisus yn digwydd. Yn yr un modd, mae gweithgareddau eraill yn y gofod seiber yn defnyddio llwyfannau sy'n galluogi eithafwyr nid yn unig i ledaenu eu negeseuon o gasineb,



ond hefyd i drefnu'n strategol er mwyn cynnal protestiadau a gwrthdystiadau. Yn yr un modd, gwyddom fod rhai o'r grwpiau hyn yn derbyn adnoddau, gan gynnwys arian, gan sefydliadau ac endidau cudd sy'n ymddangos fel pe baent wedi ymrwymo'n llwyr i ledaenu casineb, creu rhaniadau, a chodi gelyniaeth rhwng cymunedau.

Credaf y gellir dod o hyd i'n hymateb i'r frwydr hon, yn ystyr ehangach y gair, yn Effesiaid 6 hefyd, yn enwedig adnodau 13-18. Fel Cristnogion, mae angen i ni wisgo 'holl arfogaeth Duw' (adnod 11) er mwyn ymateb i'r ymosodiad hwn. Mae'r 'arfogaeth' hon yn cynnwys 'gwregys y gwirionedd', yr ydym yn ei ddefnyddio i herio'r holl dwyll a'r anwireddau sy'n cael eu lledaenu am geiswyr lloches, ymfudwyr a lleiafrifoedd crefyddol. Fel y gwyddom, mae'r rhyngrwyd yn llawn straeon sy'n cam-gynrychioli'r drafodaeth gyfredol ynghylch hunaniaeth Brydeinig a Gwyddelig, yn ogystal â mewnfudo.

Mae angen i ni hefyd wisgo 'arfwisg cyfiawnder'. Mae ysgolheigion y Beibl yn dweud wrthym fod y geiriau Hebraeg a Groeg hynafol am 'gyfiawnder' yn debyg iawn i'w gilydd; ac yn wahanol i ieithoedd Romáwns eraill, mae'r Saesneg yn tueddu i ddefnyddio'r gair 'righteousness' yn hytrach na 'justice' yn y Testament Newydd. Y term 'justice' sy'n egluro natur ein gwaith yma. Mae hyn yn ymwneud yn fawr â brwydr dros gyfiawnder.

Yn ogystal, mae angen i ni gael 'parodrwydd i gyhoeddi Efengyl tangnefedd yn esgidiau am eich traed,' sy'n dangos bod yr efengyl yn neges o heddwch. Iesu, ein Harglwydd a'n Gwaredwr, yw Tywysog Tangnefedd. Er iddo wynebu marwolaeth greulon ar y groes, nid oes dim byd treisgar ynghylch y newyddion da.

'Tarian ffydd', 'helm iachawdwriaeth' a 'chleddyf yr Ysbryd' yw'r hyn a ddefnyddiwn i gyflwyno'r newyddion da yn ei holl ogoniant ac eglurder – neges o obaith yw hon i'r holl ddynolryw, sy'n dweud wrthym ein bod i gyd wedi ein creu ar ddelw Duw (Genesis 1:27) ac yn cael ein caru ganddo (Ioan 3:16). Er y gall y groes Gristnogol edrych ychydig yn debyg i gleddyf heb fin, mae'n symbol o undod - Duw i ddynoliaeth a dynoliaeth i ddynoliaeth.

Credaf y byddai canlyniadau ymgysylltu o'r fath yn arwain at yr hyn a ddisgrifiodd Dr King fel Cymuned Annwyl, cymdeithas lle caiff pobl o bob cefndir hiliol, cenedlaethol, crefyddol ac ethnig eu parchu, a lle cadarnheir eu hurddas dynol. Byddai'n gymdeithas lle nad oes ofn ar bobl anghytuno – yn enwedig yn wyneb anghyfiawnder – ond lle gallwn ddod i gymodi, lle gallwn esblygu a lle gallwn ddod at ein gilydd mewn ffyrdd di-drais ac nad ydynt yn achosi rhaniadau. Sylfeini cymdeithas o'r fath fyddai heddwch (dim trais), cyfiawnder, cariad, urddas, gwirionedd a chydraddoldeb.

Yng Ngweddi'r Arglwydd, a ddysgodd Iesu i'w ddisgyblion, mae'n dweud: 'Deled dy deyrnas, gwneler dy ewyllys, ar y ddaear fel yn y nef' (Mathew 6:10). Gellir tybio bod Teyrnas nefoedd, a'r nef ei hun, yn lle o heddwch, cyfiawnder, cariad ac amrywiaeth eang o rinweddau cadarnhaol. Dyma'r Deyrnas rydym yn gweddïo y bydd yn aros yn ein byd. Dyma'r Deyrnas y mae'n rhaid i ni weddïo drosti, a gweithredu ar ei rhan hefyd.

5. CADW'R HEDDWCH: SHALOM DUW A GWEINIDOGAETH CYMOD

JUSTIN LAU

'Cadw'r heddwch.' Pan glywaf yr ymadrodd hwnnw, meddyliaf ar unwaith: 'Peidiwch â chynhyrfu'r dyfroedd. Peidiwch â bod yn niwsans nac yn drafferth. Does dim angen tensiwn na gwrthdaro. Cadwch bethau fel y maen nhw. Mae popeth yn iawn fel y mae.'

Rwy'n gwybod yn union beth mae'n ei olygu i gadw heddwch, ac rwy'n dda iawn am wneud hynny. Cefais fy magu yn Japan, lle credir mai bod yn anghyfleustra i'r rhai o'ch cwmpas yw pechod mwyaf y byd. Roedd cytgord cymdeithasol yn bwysicach na dim arall. Yn ystod y 2000au, daeth y talfyriad 'KY' (*kūki yomenai*) yn boblogaidd dros ben ledled Japan; fe'i defnyddid i watwar unrhyw un oedd yn 'methu â darllen yr awyrgylch'. Mae meddylfryd tebyg yn bodoli yma yn y DU, lle disgwylir i bobl fod yn ymwybodol o'u hamgylchedd cymdeithasol. Bydd pobl yn rholio eu llygaid wrth weld rhywun yn torri ciw neu'n chwarae cerddoriaeth yn uchel iawn ar y trên.

Nawr, fel un o Ddwyrain Asia, rwy'n gwerthfawrogi cyfunoliaeth, ystyriaeth i eraill hyd yn oed pan mae'n golygu aberthu eich cysur eich hun ar adegau. Ond yr hyn nad wyf yn cytuno ag ef yw ffitio i mewn hyd at golli'ch hun yn llwyr. Eto i gyd, yr anhawster o fod yn lleiafrif mewn diwylliant mwyafrifol yw'r galw am gymathiad llwyr. Mae unrhyw un nad yw'n ymlynu yn cael ei ystyried yn anghydffurfiol - neu'n waeth, yn ymyrrwr. Mae pobl yn cwyno am amhariad ar eu normau a'u ffyrdd o fyw gan y rhai a ystyrir yn 'estron' neu'n 'wahanol'.

Ond yn Nheyrnas Dduw, mae lle i bawb – gan gynnwys y rhai hyn a elwir yn 'wahanol' – waeth beth yw eu diwylliant neu liw eu croen. Gwyddom y bydd pobl Teyrnas Dduw yn cynnwys pob llwyth, iaith a chenedl (Datguddiad 7:9). Yn aml-ddiwylliannol; aml-hiliol. Felly, sut y gallwn gyrraedd delfryd y Deyrnas honno, neu, o leiaf, gymryd cam yn nes i'r cyfeiriad cywir a chyfiawn? Sut y gallwn oresgyn rhaniadau hiliol a diwylliannol sy'n hollol groes i ewyllys da a pherffaith Duw?

Hyd yn hyn, mae fy nefnydd o'r gair 'heddwch' wedi bod yn arwynebol, lle mae diffyg heddwch yn cyfateb i anghyfleustra. Ond rwyf am ystyried heddwch nefol, tangnefedd, nid heddwch bydol: *shalom* Duw y mae Iesu'n addo ei roi – rhywbeth na all y byd ei roi (Ioan 14.27). Bydd unrhyw ymdrech ddynol yn unig i greu heddwch yn methu, oherwydd nid ydym yn berffaith. Dim ond heddwch perffaith ein Duw perffaith all ddod â chydbwysedd perffaith i fyd sy'n amddifad o heddwch. Mae heddwch Duw yn berffeithrwydd; mae'n sanctaidd ac yn gyfiawn, yn sefydlog ac yn deg.

Felly, rhaid i ni ddechrau gyda'r newyddion da: cyhoeddiad Iesu am heddwch a'i ymgorfforiad ohono, sy'n chwalu gelyniaeth rhyngom (Effesiaid 2:11-22). Dyma wirionedd Beiblaidd corff unedig Crist: Iddewon a Chenhedloedd, a fu unwaith yn ddieithriaid ac yn ddigymod, bellach ynghyd fel un ddynoliaeth newydd. Efengyl heddwch yw efengyl Iesu: yn gyntaf, heddwch rhwng Duw a ninnau, ac yna heddwch o fewn y ddynoliaeth.

Ond hyd nes i *shalom* Duw gael ei sefydlu'n llwyr ar y ddaear, mae gennym ni waith i'w wneud yn partneru â gweledigaeth Teyrnas Dduw. Mae gennym ni lasbrint i'w ddilyn – 'gweinidogaeth y cymod' (2 Corinthiaid 5:18-20) – wrth i ni geisio heddwch

duwiol fel llysgenhadon. Ni chymododd Duw â dynoliaeth dim ond er mwyn i ddynolryw gondemnio ei gilydd. Na, cymododd Duw ei hun â dynoliaeth er mwyn i'r ddynoliaeth hefyd gael ei chymodi â'i gilydd. Ond ble rydyn ni'n dechrau?

Dechreuodd Iesu ei weinidogaeth drwy alw ar bobl i edifarhau. Dyna ble mae'n rhaid i ni ddechrau os ydym am fod yn dangnefeddwyr duwiol. Rhaid i ni gydnabod ein bod yn doredig ac edifarhau am ein methiant i weld ein gilydd ar ddelw Duw; rhaid i ni edifarhau am ein rhagfarnau hiliol a diwylliannol, ac am ein tuedd i ddieithrio'r rhai sy'n gwneud i ni deimlo'n anghyfforddus. Dywed yr awdures Americanaidd-Tsieineaidd, Kristin T. Lee:

Ni all cydlyniad ddod cyn edifeirwch, maddeuant, ac adnabod ein hunain yn gywir gerbron Duw … Pan nad ydym yn archwilio ein calonnau ac yn mynd trwy alarnad, cyffes, ac iachâd, mae rhagfarnau'n tyfu, rhaniadau'n dyfnhau, a chwerwder yn gwreiddio. Rydym yn parhau â thrais, yn ymateb gyda dial, yn niweidio eraill, ac yn dieithrio'r rhai sy'n annhebyg i ni, gan bwysleisio eu gwahaniaethau a'u dieithrwch.[vii]

Ond unwaith y byddwn yn edifarhau ac yn derbyn maddeuant yr Arglwydd, gallwn geisio cydlyniad â'n gilydd. Mae Lee yn rhestru ffyrdd gwahanol y mae pobl wedi disgrifio'r cydlyniad hwn, neu 'gydgysylltiad dynoliaeth': y 'Gymuned Annwyl' (y Parch. Dr Martin Luther King Jr); 'gwe bywyd' (y Pennaeth Seattle); 'Ffordd Cytgord' (yr ysgolhaig ac actifydd brodorol, Randy Woodley); ac Ubuntu, sy'n golygu 'Rwyf fi oherwydd ein bod ni' (pobl Bantu yn Affrica is-Sahara). Mae'r cysyniadau hyn oll yn cysylltu â *shalom*, 'term sy'n dynodi lles dwfn, heddwch, cytgord, a gras tuag at ein cyd-ddynion'.[viii]

Mae heddwch a chyfiawnder yn mynd law yn llaw. Perygl cyson i unrhyw ddiwylliant sy'n ffurfio'r mwyafrif yw ymyleiddio diwylliannau neu bobloedd sy'n ffurfio'r lleiafrif. Mae hyn yn anghyfiawn; mae hyn yn wrth-*shalom*. Mae 'doethineb Duw' sy'n amrywiol ac yn llawn lliwiau (Effesiaid 3:10) i'w weld yn amlwg yn wynebau pob un bod dynol rydych chi'n dod i gysylltiad ag ef, ni waeth pa mor wahanol y gallent fod i chi. Nid oes neb yn estron yng Nghrist; nid ydym bellach yn ddieithriaid nac yn estroniaid.

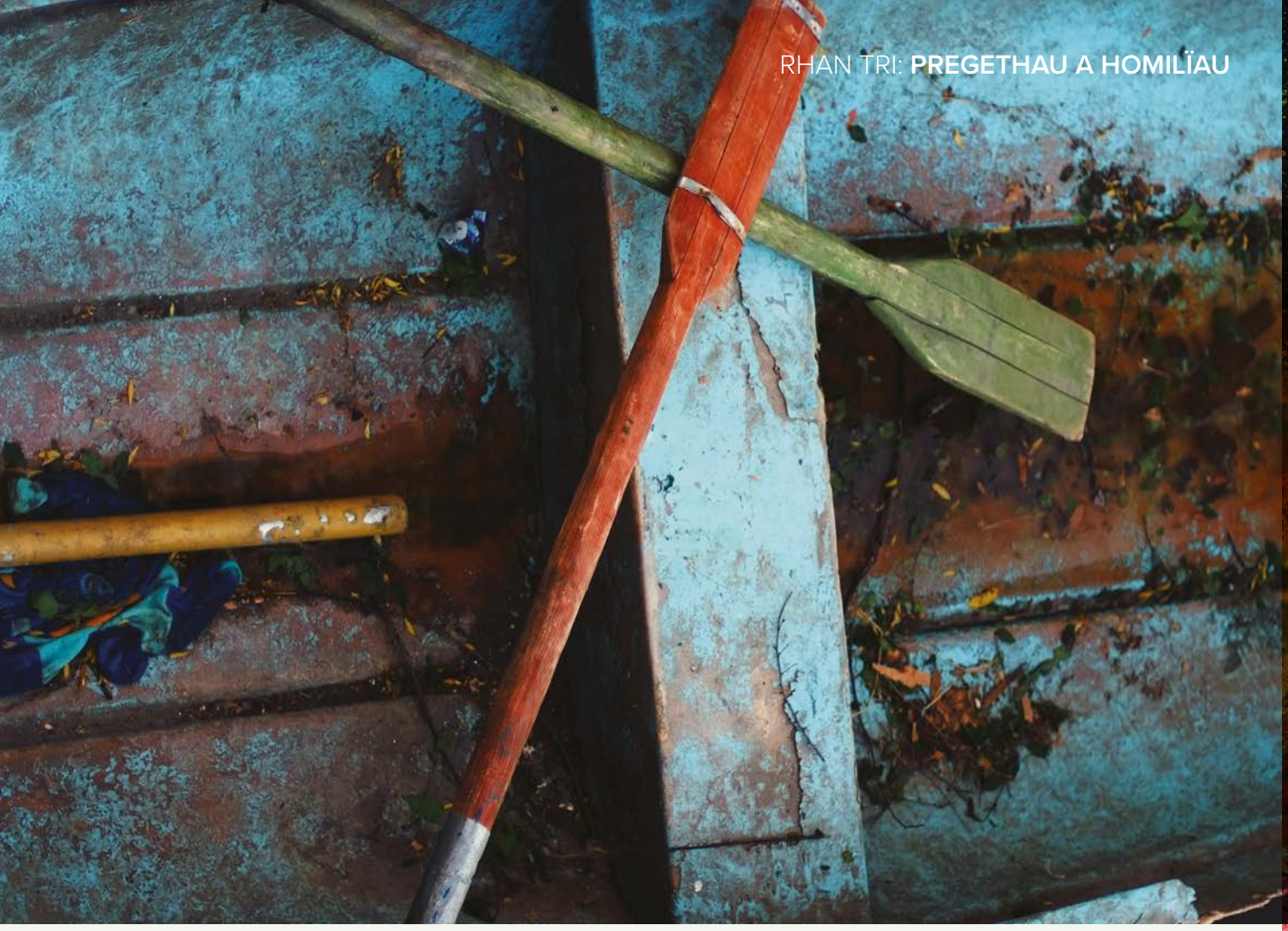
Mae'n anghyfiawn gwadu dynoliaeth ac urddas person; mae pob unigolyn wedi'i greu ar ddelw Duw. Felly, mae'n gyfiawn adfer dynoliaeth ac urddas i bob unigolyn – ac yn aml, dim ond trwy berthynas y mae hynny'n digwydd. Pan fyddwch yn adnabod rhywun yn ddwfn, mae'n anodd eu dad-ddynoli neu wneud diafol ohonynt.

Cymerwch, er enghraifft, yr achlysur pan oeddwn i gyda chymydog oedd yn cwyno am fewnfudwyr; ond pan soniais am fy anawsterau fy hun i aros yn y wlad, cafodd hynny ei ddiystyru a dywedwyd, 'O, byddi di'n iawn, rwyt ti'n wahanol.' Neu'r tro hwnnw pan oeddwn i'n sgwrsio â chymydog a ddywedodd, 'Mae angen mwy o bobl fel ti arnom sy'n cyfrannu, nid y rhai sy'n dod drosodd yn anghyfreithlon a dim yn trafferthu dysgu Saesneg.'

Fe wnaeth dau beth fy nharo am y sgyrsiau hynny. Yn gyntaf, fe wnaethon nhw daflu eu rhwystredigaethau a'u hofnau ar eraill allan o ragfarn. Fe wnaethon nhw atgyfnerthu'r naratif 'mewnfudwr da' yn ddi-fudd, lle mae gwerth rhywun yn cael ei

vii Kristin T. Lee, *We Mend with Gold: An Immigrant Daughter's Reckoning with American Christianity* (Broadleaf Books, 2026), tt. 143, 157.

viii Lee, t. 163.



fesur yn ôl gallu rhywun i gyflawni a chyfrannu - cyfalaf cymdeithasol - yn hytrach nag yn gynhenid yn un ar ddelw Duw. Yn ail, fe wnaethon nhw fynegi cydlyniad â mi'n bersonol heb feddwl. Roeddwn i wedi fy 'hesgusodi' oherwydd eu bod nhw'n fy adnabod fel bod dynol cwbl ddimensiynol yn union fel nhw. Profodd y sgyrsiau anghyfforddus hyn yn fewnweledol: yn y pen draw, roedd cysylltiad a chydberthynas yn drech na chasáu'r llall a'i gwneud yn fwch dihangol.

Mae creu heddwch o ddifrif yn dechrau gyda'r unigolyn. Bodau meidrol ydym, ac ni allwn ddeall niferoedd mawr – cannoedd, miloedd, neu hyd yn oed miliwn – sy'n troi'n ystadegau yn unig ar dudalen neu sgrin. Ond wrth adeiladu pontydd gyda'ch cymydog, cydweithiwr, cyd-ddisgybl neu aelod o'ch teulu, rydych yn darganfod bod dynol sy'n union fel chi; rhywun sy'n anadlu, bwyta, siarad, cysgu, teimlo, caru a chredu. Gadewch i ni weithredu'n fwriadol a chofleidio'r cysylltiad sydd rhyngom. Wedi'r cyfan, nid oes yr un ohonom na fyddai eisiau i'n dynoliaeth gyfan gael ei hystyried a'i pharchu'n briodol gan eraill.

Ni fyddwn yn cyflawni heddwch byd-eang dros nos. Ond gallwn ddechrau ble'r ydyn ni, a symud i'r cyfeiriad cywir. Os yw heddwch yn nodwedd sylfaenol o Deyrnas Dduw sydd ar ddod, yna dylem eisoes fod yn dod â heddwch i'r ddaear, fel y mae yn y nef. Wrth i ni geisio heddwch, gadewch i ni geisio cyfiawnder; ac wrth i ni geisio cyfiawnder, gadewch i ni geisio heddwch. A bydd *shalom* Duw, sydd goruwch pob deall, yn gwarchod dros ein calonnau a'n meddyliau yng Nghrist Iesu (gweler Philipiaid 4:7).

DYMA FY NGORCHYMYN I:
CARWCH EICH GILYDD FEL
Y CERAIS I CHWI.

Ioan 15:12


RHAN PEDWAR
MYFYRDODAU

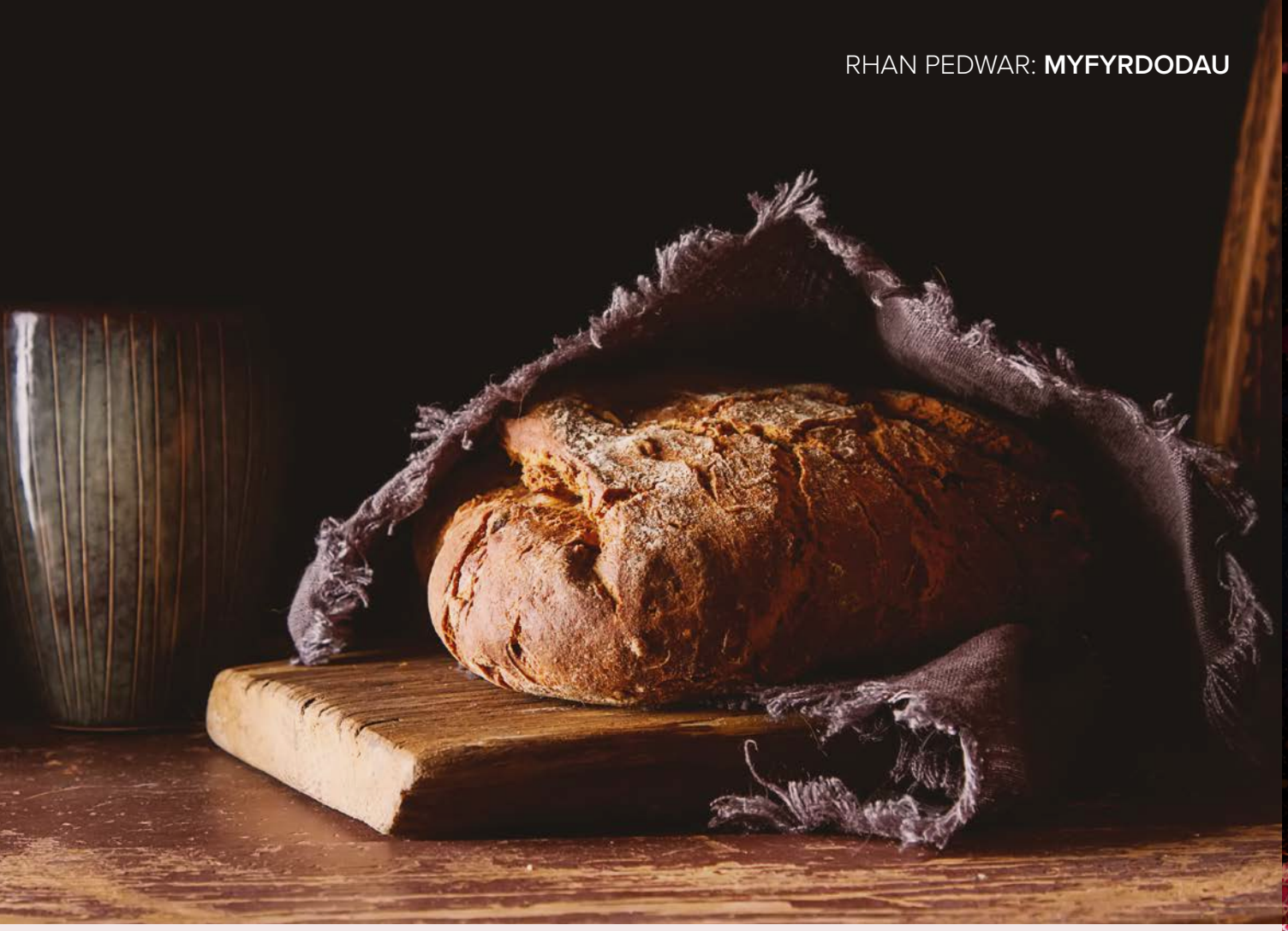
1. HEDDWCH YW PLENTYN CYFIAWNDER
DENZIL JOHN

Mae'r byd wedi cofnodi'r gwrthdaro rhwng pobloedd ers cyn cof. Yn yr hanesion Beiblaidd cynharaf, y rhai hynny rhwng Cain ac Abel, Esau a Jacob, Joseff a'i frodyr, gadawyd i wrthdaro ystwyrian, ac i anghyfiawnder arwain at ymraniad. Bu brwydrau pŵer sylfaenol. Mae hanes yn cofnodi sut y bu'r cryf yn tra-arglwyddiaethu ar y gwan, ac mae'r awydd am rym a chyfoeth yn britho hanes cynnar Israel. Mae awduron yr Hen Destament yn nodi bod eraill yn ceisio manteisio ar y gwendid rhwng Rehoboam a'i gyn-gydweithiwr, Jeroboam, ac mae drygioni trachwant ac ariangarwch yn ymddangos fel y temtiwr yn naratifau cynnar Genesis. Darluniodd y ddealltwriaeth grefyddol a chymdeithasegol o natur sylfaenol y ddynoliaeth natur 'bodau dynol', ac nid oes dim wedi newid hyd heddiw.

Mae'r helyntion sy'n digwydd ar hyn o bryd yn yr Wcráin a'r Dwyrain Canol, yn enwedig yn Gaza, yn ail-greu'r un drasiedi â rhyfeloedd byd-eang y ganrif ddiwethaf. Mae'r gwrthdaro o fewn llawer o wledydd cyfandir Affrica yn dangos sut mae rhyfeloedd cartref yn amlygu anallu dynoliaeth i fyw gyda'i gilydd ac i ddatrys anghydfodau gyda pharch a chyfiawnder.

Caiff y ffenomenau gwrthdaro a goruchafiaeth eu chwarae allan ym meysydd economaidd a diwydiannol ein cyfnod, ac mae pendil grym yn siglo o'r chwith i'r dde ac yn ôl eto. Waeth beth yw ein tueddiad gwleidyddol, nid oes lle mewn sefyllfaoedd o'r fath i wrthrychedd na chyfiawnder. Dywedir yn aml mai'r gwirionedd yw'r dioddefwr cyntaf mewn rhyfel; ac ar hyn o bryd, wynebwn gyfnod lle gallai Deallusrwydd Artiffisial, offeryn rhyfeddol a galluog er lles, droi'n arf digidol sy'n camarwain ac yn clwyfo'r rhai diniwed a'r rhai anwybodus o'r perygl.

Defnyddir aflonyddwch cymdeithasol gan ddylanwadwyr gwleidyddol i greu gwrthdaro yn y maestrefi tawelaf; os bydd gwreichionyn o gasineb ac amheuaeth yn tanio'r sefyllfa, gall fflamau mawr godi, yn debyg i'r tanau coedwig a rhostir a welwyd yn 2026. Mae'r rhan fwyaf ohonom yn heddychwyr, nes bod rhywun yn deffro'r gwenwyn o gasineb sydd ynom. O ganlyniad, caiff yr ymosodedd ei gyfeirio at 'y llall', pwy bynnag y gallent fod, a gall fflamau'r gwrthdaro arwain at derfysg. Waeth beth yw ein barn am y sefyllfa fyd-eang, mae'n annhebygol y bydd gennym unrhyw ddylanwad gwirioneddol i'w newid; fodd bynnag, mae'r gymuned eglwysig yn gallu ac y dylai geisio tynnu sylw at werth gwella clwyfau ac adeiladu pontydd. Mae gan y rhan fwyaf o bobl reddf gynhenid o degwch, a gallwn a dylem annog Cristnogion eraill i hyrwyddo'r syniad o garu ein cymydog a throi'r foch arall. Mae gan lawer o eglwysi Cristnogol gyfleoedd i gymryd rhan mewn fforymau Cristnogol, a gallem gydweithio â phobl o ffydd arall o fewn grŵp o'r fath, er mwyn dangos y gwerthoedd cyffredin sy'n cael eu rhannu gan bob ffydd. Mae thema eleni yn cynnig cyfle o'r fath i fod yn gynhwysol ac yn barchus tuag at bawb, boed ganddynt gredo ai peidio.



Un o ryfeddodau Iesu oedd y ffordd y trodd y Samariad dirmygedig yn gymydog da a chanmoladwy (Luc 10:25-37). Sut oedd y gwrandawyr lddewig i ymateb? Roedd y Samariad yn ddyn addysgedig, caredig a hael; estynnodd gymorth i'r teithiwr, gan ddangos lletygarwch a chynhwysiant. Mae'r dioddefwr dienw yn y ddameg a ymosodwyd arno a'i adael i farw, yn cynrychioli'r tlodion a'r digartref yn y byd sydd ohoni heddiw. Dyma'r rhai sydd heb lais ac sy'n ddiymadferth ym mhob gwlad a chymuned; ac mae Iesu'n herio gwrandawyr lddewig ei ddydd, yn ogystal â phawb sy'n darllen y ddameg heddiw, i fod yn dosturiol ac yn deg tuag at unrhyw un sydd wedi syrthio ar ymyl y ffordd. Dim ond wedyn y bydd heddwch yn trechu gwrthdaro. Mae angen i gyfiawnder fod yn llawn gras ac yn drugarog – gan gynnwys parodrwydd i dalu am ofal y sawl a 'syrthiodd i blith lladron'.

Mae angen i haerllugrwydd trachwant deimlo poen y rhai sydd wedi syrthio, y rhai sy'n dioddef, a'r rhai na allant helpu eu hunain. Ni ellir gwireddu cyfiawnder hiliol ond pan fydd cymdeithas yn estyn allan at y rhai mewn angen, ac yn derbyn y bydd y gost yn disgyn ar bawb. Bryd hynny, a dim ond bryd hynny, y bydd gwir gytgord yn teyrnasu.

2. I'R HOLL BOBL
PARCH PHILIP T. SUMNER

Bydd llawer yn cofio ethol y Pab Leo ym Mai 2025. Ei eiriau cyntaf wrth y bobl yn Sgwâr San Pedr, ac wrth y byd oedd yn gwylio, oedd geiriau o heddwch. Roedd y geiriau hyn yn cyflwyno'r hyn sydd wedi dod yn thema bwysig yn ei babaeth. 'I bawb,' meddai, 'ble bynnag y bônt, i bob cenedl, i'r ddaear gyfan; heddwch i chi.' Yn yr un mis, anerchodd newyddiadurwyr mewn cyfweliad yn Rhufain, gan ddyfynnu Mathew 5:9: 'Gwyn eu byd y tangnefeddwyr, oherwydd cânt hwy eu galw'n blant i Dduw.' Yna aeth ymlaen i ddweud bod heddwch yn dechrau gyda phob un ohonom, yn y ffordd rydym yn edrych ar eraill, yn gwrando ar eraill, ac yn siarad am eraill.

Awgrymodd dogfen derfynol y Synod Cyffredinol yn 2024 agwedd debyg. Dywedodd fod heddwch yn rhywbeth rydym yn ei adeiladu gyda'n gilydd. Anogodd yr un ddogfen ddeialog a chyfarfod: 'Mae gwrando ar y rhai'n dioddef eithrio ac ymyleiddio yn cryfhau ymwybyddiaeth yr Eglwys bod ymgymryd â baich perthnasoedd clwyfedig yn rhan o'i chenhadaeth.'

Heddychwr Mennonaidd byd-enwog o UDA yw John Paul Lederach. Yn ei lyfr, *The Moral Imagination*, mae'n disgrifio strategaeth bwysig ar gyfer creu heddwch[ix]. Mae'n golygu gwrando'n fanwl ar straeon ein gilydd. Mae'n sôn am ddysgu'r grefft o greu heddwch drwy edrych ar y ffordd y mae pry cop yn gwehyddu gwe. Mae'r pry cop yn nodi'r pwyntiau angori mewn lle, ac yna'n dechrau creu'r we gan ddefnyddio'r pwyntiau hynny. Yng nghyd-destun creu heddwch, y 'pwyntiau angori' yw'r unigolion dylanwadol o fewn eu cymunedau eu hunain (er nid o reidrwydd pobl sydd â grym gwleidyddol neu ariannol). Mae Lederach yn awgrymu dod â'r 'dylanwadwyr' hyn ynghyd ag eraill o bob rhan o'r gymuned ehangach. Gallai'r rhain fod yn bobl o ethnigrwydd neu ffydd wahanol, pobl sy'n aml yn cael eu heithrio neu eu dieithrio gan eraill, pobl o wahanol grwpiau oedran, a phobl â safbwyntiau gwleidyddol gwahanol. Rhoddir cyfle i'r 'pwyntiau angori' hyn wrando ar straeon ei gilydd – straeon sy'n aml yn ymwneud ag anghyfiawnder a phoen. Wrth iddynt ddychwelyd i'w cymunedau eu hunain, maent yn cario gyda nhw ddealltwriaeth ddyfnach, ac mae gwe cydlyniad a heddwch yn dechrau ffurfio'n naturiol.

Ond sut gallwn ni wrando ar ymdeimlad pobl o anghyfiawnder os nad ydym hyd yn oed yn cwrdd â nhw? Pan fydd pobl yn teimlo eu bod dan ymosodiad gan weddill y gymdeithas, gallant yn aml encilio i gymunedau ar wahân. I mi, mae pont i gerddwyr dros yr Afon Foyle yng Ngogledd Iwerddon yn symbol pwerus o greu heddwch. Agorwyd hon yn 2011, ac mae'n cysylltu ardal sy'n bennaf Unoliaethol ag ardal sy'n bennaf Genedlaethol. Mae'n cyferbynnu'n llwyr â'r 'muriau heddwch' uchel sy'n gwahanu un gymuned oddi wrth un arall yn Belfast. Mae dyluniad y bont dros yr Afon Foyle yn anghymesur, gyda'r bwriad o symboleiddio dau berson yn ysgwyd dwylo. Mae'n ymddangos bod hyn wedi llwyddo i greu tramwyfa niwtral sy'n cael ei ddefnyddio'n aml.

---

ix John Paul Lederach, *The Moral Imagination: The Art and Soul of Building Peace* (Oxford University Press, 2005).



Egwyddor wrth adeiladu pontydd yw bod yn rhaid i'r sylfeini ar y ddwy ochr fod yn gadarn ac yn ddibynadwy. Mae hyn hefyd yn berthnasol i'r broses o adeiladu pontydd yn drosiadol rhwng dau grŵp o bobl. Os byddwch yn syml yn dod â phobl at ei gilydd gyda'r syniad naïf ein bod ni oll yn y bôn yr un fath, gallai hynny arwain at drychineb. Os nad yw pobl yn teimlo'n ddiogel yn eu hunaniaeth, mae'n debygol y byddant yn ei chael hi'n anodd meithrin perthnasoedd da ag eraill. Wrth feithrin cydlyniant, mae'n hanfodol bod pobl yn cydnabod y tebygrwydd sydd i'w gael ym mhob cymuned, a hefyd yn cydnabod ac yn parchu'r gwahaniaethau. Er mwyn sicrhau ymgysylltiad da rhwng cymunedau, rhaid inni fynd i'r afael â materion hunaniaeth, gan alluogi pawb i deimlo hunan-barch ac ymdeimlad o berthyn.

Mae'r don o boblyddiaeth sydd wedi ysgubo dros sawl rhan o'r byd yn ddiweddar yn aml yn arwain at wneud grwpiau cyfan o bobl yn fwch dihangol oherwydd methiannau unigolion. Yna, caiff y grwpiau hynny eu beio am lawer o broblemau'r gymdeithas ehangach. Mae'r broses hon o wneud pobl yn fwch dihangol yn tanseilio ymhellach hunanwerth y rhai sy'n cael eu targedu, ac yn eu gwthio i raddau dyfnach fyth o arwahanu a dieithrio. Mae'n rhywbeth y mae gan bob un ohonom gyfrifoldeb i'w gydnabod a mynd i'r afael ag ef, os ydym am fod yn dangnefeddwyr ac yn weithredwyr cyfiawnder.

CHWI YW HALEN Y DDAEAR;
OND OS CYLL YR HALEN
EI FLAS, Â PHA BETH YR
HELLTIR EF? NID YW'N DDA
I DDIM BELLACH OND I'W
LUCHIO ALLAN A'I SATHRU
DAN DRAED.

Mathew 5:13



RHAN PUMP
GWEITHREDU: GWEITHGAREDDAU AC ADNODDAU AR GYFER CYNULLEIDFAOEDD

GWEITHGAREDDAU I BLANT, POBL IFANC AC OEDOLION

1. Y GOEDEN HEDDWCH A CHYFIAWNDER

Ar gyfer y gweithgaredd hwn, bydd angen y canlynol arnoch:

Dalen fawr o bapur A3, papur ychwanegol wedi'i dorri ar siâp dail, a phiniau lliwio.

Yn gyntaf, dyluniwch a lliwiwch ddelwedd fawr o goeden ar y papur A3, ac yna torrwch y goeden allan. Lliwiwch y dail hefyd (neu defnyddiwch bapur gwyrdd).

AR GYFER PLANT A PHOBL IFANC

Gofynnwch y cwestiynau canlynol i'r plant a'r bobl ifanc:

- Sut olwg sydd ar heddwch i chi?
- Sut olwg sydd ar gyfiawnder i chi?
- Beth sy'n helpu pobl i deimlo eu bod yn perthyn?

Gofynnwch i'r plant a'r bobl ifanc ysgrifennu eu hymatebion ar y dail, a'u gludo ar y goeden.

I'W DRAFOD

Gyda'r plant, gallech ofyn iddynt:

- Beth sy'n gwneud ffrind da?
- Beth fyddai'n gwneud ein hysgol/eglwys yn fan teg i bawb?

Ar gyfer yr oedolion, gallech gynnal:

- Trafodaeth ynghylch y ffordd orau o drin pawb yn deg, gan ystyried beth sydd ei angen i sicrhau y gall pawb gymryd rhan yn ein cymdeithas yn gyfartal.
- Trafodaeth ynghylch beth y gallwn ei wneud i helpu ein cymunedau i ffynnu mewn heddwch a chyfiawnder.

2. ADEILADU PONTYDD

Ar gyfer y gweithgaredd hwn, gwahoddwch y cyfranogwyr i ffurfio grwpiau bach. Bydd angen cardbord, papur neu flociau adeiladu arnoch.

Yr her yw adeiladu pont rhwng dwy ochr a ddisgrifir fel:

'Ni ➔ Pawb yn perthyn'.

Anogwch yr holl gyfranogwyr i drafod beth all adeiladu pontydd rhwng pobl:

- Gwrando
- Cyfeillgarwch
- Dysgu am ddiwylliannau eraill
- Herio anhegwch
- Maddeuant
- Codi llais dros eraill
- Rhannu
- Croesawu

Rhowch feintiau gwahanol o ddeunyddiau i bob grŵp ar gyfer y dasg hon. Pan fyddant wedi gorffen, gofynnwch sut effeithiodd hynny ar eu gallu i adeiladu'r bont. Dylai hyn alluogi pawb i gael sgwrs dawel am degwch a chyfleoedd anghyfartal.

3. GWEITHGAREDD 'BLE RYDW I'N SEFYLL?'

Rhowch arwyddion o amgylch yr ystafell:

Cytuno'n gryf – Cytuno – Ddim yn siŵr – Anghytuno – Anghytuno'n gryf

Darllenwch y datganiadau canlynol:

- Dylai pawb gael eu trin yn deg.
- Mae rhai pobl yn bwysicach nag eraill.
- Mae'n bwysig codi llais pan fydd rhywun yn cael ei drin yn annheg.
- Eich cymydog yw'r person sy'n byw drws nesaf.
- Gallwch fod yn heddychlon heb orfod bod yn ddistaw drwy'r amser.
- Nid yw dysgu am brofiadau pobl eraill mor bwysig â hynny.
- Weithiau, tegwch yw rhoi pethau gwahanol i bobl er mwyn eu helpu i gael cyfle cyfartal.

Ar ôl pob datganiad, gwahoddwch bobl i sefyll ger yr arwydd o'u dewis, ac yna i egluro'r rheswm dros eu dewis.

AR GYFER PLANT

Sicrhewch fod yr iaith yn syml iawn, ac osgoi rhoi pwysau ar unrhyw un i ddatgelu profiadau personol.

4. BETH MAE IESU YN EI DDWEUD AM GYFIAWNDER?

AR GYFER PLANT

Dewiswch ychydig o ddarlleniadau byrion o'r Beibl a rhowch ddarn gwahanol i bob grŵp ei archwilio. Mae'r posibiliadau'n cynnwys:

- Micha 6:8: 'gwneud beth sy'n iawn, caru teyrngarwch ac ymostwng i rodio'n ostyngedig gyda'th Dduw'
- Luc 10:25-37: Y Samariad Trugarog
- Mathew 5:9: 'Gwyn eu byd y tangnefeddwyr.
- Galatiaid 3:28: 'Nid oes rhagor rhwng Iddewon a Groegiaid'

Gofynnwch i bob grŵp:

- Beth mae'r darn hwn yn ei ddweud wrthym am Dduw?
- Beth mae'n ei ddweud wrthym am sut y dylem drin pobl eraill?
- Sut byddai hyn yn edrych yn ein heglwys?
- Beth gallai plentyn ei wneud? Beth gallai oedolyn ei wneud?

5. HEDDWCH YN EIN DWYLO

Ar gyfer y gweithgaredd hwn, rhowch 'law' fach wedi'i gwneud o bapur i bob plentyn, person ifanc ac oedolyn.

Gofynnwch, 'Ysgrifennwch ar eich llaw bapur un peth y bydd yn gwneud y byd yn lle mwy heddychlon a chyfiawn?'

Gallai enghreifftiau gynnwys:

- Caredigrwydd
- Dewrder
- Gwrando
- Cyfeillgarwch
- Codi llais dros eraill
- Croeso
- Amynedd
- Dysgu

GWEDDI

Mae pawb yn ysgrifennu un o'r pethau uchod, neu rywbeth gwahanol, ar eu llaw bapur. Gallwch naill ai greu arddangosfa gyda'r dwylo amrywiol, neu ofyn i bob un ddod â'u llaw ymlaen yn ystod gweddïau dros heddwch a chyfiawnder yn ein cymunedau.

ADNODDAU

Isod ceir rhestr o adnoddau ar gyfer Sul Cyfiawnder Hiliol. Er nad yw'r rhestr yn gynhwysfawr o bell ffordd, mae'n cynnwys llyfrau, adroddiadau a phecynnau cymorth gan awduron Cristnogol. Mae'r rhain yn rhoi gwell dealltwriaeth o faterion sy'n ymwneud â chyfiawnder hiliol, a'u harwyddocâd yn y wlad hon ac mewn mannau eraill.

LLYFRAU

- Adedibu, Babatunde. 2012. *Coat of Many Colours: The Origin, Growth, Distinctiveness and Contributions of Black Majority Churches to British Christianity*. Wisdom Summit.
- Aldred, Joe and Keno Ogbo (gol). 2010. *The Black Church in the 21st Century*. Darton, Longman and Todd.
- Aldred, Joe. 2024. *Flourishing in Babylon: Black British Agency and Self Determination*. SCM Press.
- Beckford, Robert. 1998. *Jesus is Dread: Black Theology and Black Culture in Britain*. Darton, Longman and Todd.
- Beckford, Robert, 2000. *Dread and Pentecostal: A Political Theology for the Black Church in Britain*. SPCK.
- Beckford, Robert. 2023. *Decolonizing Contemporary Gospel Music Through Praxis: Handsworth Revolutions* (Bloomsbury Studies in Black Religion and Cultures). Bloomsbury Academic.
- Bhogal, Inderjit. 2025. *Hospitality and Sanctuary for All*. CTBI Books.
- Chamberlain, Neville, Eric Forshaw and Malcolm Goldsmith. 1977. *Understanding Inequality: A Handbook for Local Churches*. British Council of Churches.
- Cone, James H. 2025. *God of the Oppressed*. 50th Anniversary Edition. Orbis Books.
- Conlan, S. ac M. Hobbs. 1984. *New Humanity: A Study Pack for Christians in a Multi-racial Society*. Evangelical Christians for Racial Justice.
- Dixon McKenzie, Dulcie A., Pauline E. Muir and Monique M. Ingalls (eds). 2024. *Black British Gospel Music: From the Windrush Generation to Black Lives Matter*. Routledge.
- Edwards, Joel. 1999. *Lord, Make Us One – But Not All the Same! Seeking Unity in Diversity*. Hodder and Stoughton.
- France-Williams, A. D. A. 2020. *Ghost Ship: Institutional Racism and the Church of England*. SCM Press.
- Gordon-Carter, Glynne. 2003. *An Amazing Journey: The Church of England's Response to Institutional Racism*. Church House Publishing.
- Grant, Paul and Raj Patel (gol). 1990. *A Time to Speak: Perspectives of Black Christians in Britain*. Black Theology Working Group.

- Haslam, David. 1996. *Race for the Millennium: A Challenge to Church and Society*. Church House Publishing.
- Jennings, Willie James. 2020. *After Whiteness: An Education in Belonging* (Theological Education Between the Times). SPCK.
- Judson, Tim. 2025. *The White Bonhoeffer: A Postcolonial Pilgrimage*. SCM Press.
- Leech, Kenneth. 1988. *Struggle in Babylon: Racism in the Cities and Churches of Britain*. Sheldon Press.
- Lindsay, Ben. 2019. *We Need to Talk About Race: Understanding the Black Experience in White Majority Churches*. SPCK.
- Louis, E. P. (gol). 2023. *We Will Repay: The Biblical Case for Reparations*. CTBI.
- Louis, E. P. 2025. *Black, British and De-Christian: Message to the Mainstream*. SCM Press.
- McDonald, Chine. 2022. *God Is Not a White Man: And Other Revelations*. Hodder and Stoughton.
- McKinley, Philip. 2024. *From George Berkeley, to George Floyd, to George Nkencho: The Church of Ireland and Black Theology* (Braemor Studies Series: Number 15). Church of Ireland Publishing.
- Paynter, Helen and Maria Power (gol). 2024. *The Church, The Far Right, and The Claim to Christianity*. SCM Press.
- Reddie, Anthony G. 2020. *Is God Colour Blind? Insights from Black Theology for Christian Faith and Ministry*. SPCK.
- Reddie, Anthony G. 2025. *Living Black Theology: Decolonizing Knowledge*. Oxford University Press.
- Reddie, Anthony G. and Carol Troupe (gol). 2023. *Deconstructing Whiteness, Empire and Mission*. SCM Press.
- Reddie, Richard S. 2011. *Martin Luther King Jr: History Maker*. Lion.
- Reddie, Richard. 2022. *Race for Justice: The Struggle for Equality and Inclusion in British and Irish Churches*. Monarch.
- Roach, Jason and Jessamin Birdsall. 2022. *Healing the Divides: How Every Christian Can Advance God's Vison for Racial Unity and Justice*. The Good Book Company.
- Sookhdeo, Patrick (gol). 1974. *All One in Christ: The Biblical View of Race*. Marshall, Morgan and Scott.
- Spencer, Linbert. 2007. *Building a Multi-ethnic Church*. SPCK.
- Sturge, Mark. 2005. *Look What the Lord Has Done! An Exploration of Black Christian Faith in Britain*. Scripture Union Publishing.
- Walton, Heather, R. Ward ac M. Johnson. 1985. *A Tree God Planted: Black People in British Methodism*. Ethnic Minorities in Methodism Working Group.

ADRODDIADAU

- Commission for Urban Priority Areas. 1985. *Faith in the City: A Call for Action by Church and Nation*. Church House Publishing.
- Committee on Black Anglican Concerns. 1991. *Seeds of Hope: Report of a Survey on Combating Racism in the Dioceses of the Church of England*.
- Cymorth Cristnogol. 2020. *Black Lives Matter Everywhere*.
- Eglwysi Ynghyd ym Mhrydain ac Iwerddon. 2020. *Racial Justice Champions*.
- Esgobaeth y Pab. 2020. *Fratelli Tutti: Encyclical on Fraternity and Social Friendship.* Orbis.
- Faith and Society, The Baptist Union of Great Britain. 2021. *I Can't Breathe: Baptists Reflecting on Racial Justice in 2020*.
- Eglwys Lloegr. 2021. *From Lament to Action*.
- Eglwys yr Alban – Mission Forum. *Migrant and Multicultural Church*.
- Cyngor Eglwysi Iwerddon. 2024. *From Every Nation? A Handbook for a Congregation's Journey from Welcome to Belonging*.

ADNODDAU YCHWANEGOL

- Eglwysi Ynghyd yn Lloegr. Kingdom over Nation: Ymateb ecwmenaidd i Genedlaetholdeb Cristnogol, gyda chyfraniadau o blith y gwahanol draddodiadau. https://cte.org.uk/w orking-together/kingdom-over-nation/
- Eglwysi Ynghyd ym Mhrydain ac Iwerddon (CTBI): https://ctbi.org.uk
- Mae adnoddau CTBI ar gyfer Sul Cyfiawnder Hiliol yn cynnig dealltwriaeth gynhwysfawr o'r dathliad blynyddol hwn.
- Undeb Bedyddwyr Prydain Fawr: Visions of Colour: www.baptist.org.uk/Groups/379637/Visions_of_Colour.aspx
- Mae adnodd 'Visions of Colour' yr Undeb Bedyddwyr yn cynnwys deunydd y gellir ei ddefnyddio trwy gydol y flwyddyn, gan gynnwys Mis Hanes Pobl Dduon.
- Evangelical Alliance: 10-step Roadmap to Racial Diversity and Unity: https://www.eauk.org/what-we-do/networks/one-people-commission/10-step-roadmap-to-racial-diversity-and-unity

churches together

IN BRITAIN AND IRELAND©