

## **MYFYRDODAU, GWEDDÏAU A GWEITHGARWCH**

**Ar gyfer**

### **SUL HEDDWCH - 24 MEDI 2017**

Sut i wneud defnydd o'r adnoddau hyn

Mae pawb am weld heddwch. Ond yn aml ni wyddom ble i ddechrau, na lle i droi am help. Wel, mae gyda ni newyddion da i chi: drwy ddangos diddordeb yn Sul Heddwch, rydych eisoed wedi dechrau ar y dasg.

Sul Heddwch yw'r Sul agosaf at Fedi 21ain, Dydd Heddwch y Cenhedloedd Unedig. Ein gobaith yw, bod dynodi diwrnod arbennig fel hyn, yn fodd i helpu pobl i deimlo fod cysylltiad rhyngddynt ac eraill sy'n cadw'r un diwrnod.

Mae'r adnodd yma yn cynnig syniadau i hyrwyddo materion heddwch o fewn eich eglwys drwy bregeth, sgwrs, myfyrdod, gweddi a gweithgarwch ymarferol.

Daw'r darlleniadau o'r Darlleniadur ar gyfer Sul Medi 24ain, ond mae'r myfyrdodau sy'n seiliedig arnynt yn cynnig neges sy'n addas ar gyfer unrhyw adeg o'r flwyddyn. Gellir hefyd eu troi yn astudiaethau Beiblaidd.

Ceir hefyd stori o obaith am grŵp sy'n derbyn cefnogaeth Cymdeithas y Cymod i ddelio a sefyllfaoedd o wrthdaro treisiol yn eu cymuned.

Gofynnwn yn garedig i chi wneud casgliad at waith Cymdeithas y Cymod. Beth am drefnu lluniaeth ysgafn ar ôl y gwasanaeth, a gwahodd pobl i roi'r adeg honno?

Fe all Cymdeithas y Cymod ddarparu siaradwyr a phregethwyr, ac fe hoffem glywed gennych, pa ddefnydd a wnaethoch o'r adnoddau.

#### **CYNNWYS**

4 Myfyrdod ar agweddau o heddwch a chyfiawnder, ynghyd a gweddïau.

Sgwrs i blant ac ieuenctid

Gweddi arbennig Sul Heddwch

Nodiadau ar gyfer sgwrs yn eich eglwys ar Gymdeithas y Cymod

Stori o obaith

Emynau

Cefnogi Cymdeithas y Cymod

## **GALWAD I ADDOLI**

Arweinydd: Mae Duw wedi'n galw ni yma ynghyd,

**Pawb: Yr holl ddaear molwch Dduw.**

A: Gadewch i ni offrymu ein haddoliad iddo,

**P: Yr holl ddaear molwch Dduw.**

A: Gadewch i ni ddiolch iddo am ei ddaioni,

**P: Yr holl ddaear molwch Dduw.**

A: Gadewch i ni ofyn iddo am ei faddeuant,

**P: Yr holl ddaear molwch Dduw.**

A: Gadewch i ni ddysgu'r hyn y mae am ei ddysgu i ni,

**P: Yr holl ddaear molwch Dduw**

A: Gadewch i ni offrymu ein gweddiau ger ei fron,

**P: Yr holl ddaear molwch Dduw.**

A: Gadewch i ni weithio dros heddwch a chyfiawnder i'w bobl,

**P: Yr holl ddaear molwch Dduw.**

A: Gadewch i ni ryngu ei fodd trwy newid y byd,

**P: Yr holl ddaear molwch Dduw.**

A: Bloeddiwch mewn llawenydd i'r Arglwydd sy'n ein caru,

**P: Yr holl ddaear molwch Dduw.**

EMYN: 'Hwn yw y dydd' (CF 51) neu 'Deuwn yn llon at orsedd Duw' (CF 9)

## MYFYRDOD 1 – DUW YN YR ANIALWCH

DARLLENIAD: ECSODUS 16: 2-15

Mae pobl Israel yn yr anialwch.

Maen nhw yno, am eu bod wedi dianc o gyfundrefn ormesol oedd yn eu herlid yn ddirugaredd. Stori sydd, er mawr gywilydd a thristwch, yn dal yn stori gyfarwydd.

Dydyn nhw ddim eisiau bod yn yr anialwch. Maen nhw'n ceisio Gwlad yr Addewid: man sy'n rhydd o ormes economaidd ac sy'n ddiogel rhag y trais a ddefnyddir yn aml i'w gynnal. Diogelwch a rhyddid - y ddau beth mawr mae ceiswyr lloches heddiw yn rhoi cymaint gwerth arnynt yn ein gwlad ni.

Mae'r darlenniad yn cychwyn gyda brwydr ddynol iawn: yng nghanol yr anialwch, dydi Gwlad yr Addewid ddim yn disgleirio mor llachar ag yr oedd o ganol adfeilion eu bywyd o dan ormes. Wrth ymdrechu i ddal gafael yn y gred fod rhywbeth gwell yn bosibl, maent yn cwyno nad oes ganddynt y pethau angenrheidiol i oroesi: dyma bobl sydd eisiau byw.

Felly ble mae Duw? Mae Duw yn yr anialwch. Mae Duw wrth ochr yr Israeliaid, yn eu hofn y byddant yn marw o newyn. Mae Duw wrth y lori sydd wedi torri lawr yn y Sahara sy'n rhedeg allan o ddŵr. Mae Duw ar y cychod MSF yn achub plant o'r tonnau. Mae Duw yng ngwersylloedd Calais yn dosbarthu tarpolin i'r rhai a welodd eu llochesi'n cael eu dinistrio unwaith eto.

Beth mae Duw yn gwneud? Mae Duw yn darparu. Mae Duw yn darparu digon. Mwy na digon. Mae Duw yn darparu digonedd: nid dim ond ychydig dros ben, ond digonedd. Na, nid gwrth-ddweud mo hynny, a dydi pethau heb newid. Mae economeg y Beibl mewn gwrthgyferbyniad llwyr i economeg y farchnad. Neges y Beibl yw y bydd Duw yn darparu ac fe fydd digon. Neges y farchnad yw bod yn rhaid cipio a storio mwy nag sydd ei angen arnom. Rhaid penderfynu pa neges i'w chredu.

Mae digon o bobl fyddai'n gallu ysgrifennu eu storïau Ecsodus eu hunain heddiw. Felly, yn union fel mae Duw yn ymyrryd i newid stori'r Israeliaid, rhaid i ninnau ymyrryd pan glywn gri'r rhai sydd wedi eu dal 'yn yr anialwch' heddiw. Efallai, o ganlyniad i'w cyfarfyddiadau â phobl Dduw, bydd pobl yr anialwch heddiw yn gallu ysgrifennu stori sy'n tystio i'r ffaith fod Duw yno gyda hwy, a bod Duw wedi darparu digon.

### GWEDDI

Arglwydd a lefarodd y geiriau cysurus,  
'Peidiwch cynhyrfu',  
deuwn atat wedi'n cynhyrfu.

Wedi'n cynhyrfu dros y rhai yn Syria,

sy'n dal i oddef dioddefaint rhyfel.  
Wedi'n cynhyrfu dros y rhai yn Affganistan,  
sy'n goddef trawma artaith.  
Wedi'n cynhyrfu dros y rhai yn Yemen,  
sy'n goddef gwrthdaro a thrais.  
Wedi'n cynhyrfu dros y rhai yn Ne Swdan  
sy'n goddef newyn a cholled.  
Wedi'n cynhyrfu dros y rhai yn Haiti  
sy'n gorfod ail-adeiladu eu bywydau a'u gobeithion.  
Wedi'n cynhyrfu dros y rhai ym Mangladesh  
sy'n byw mewn ofn y bydd yr afon yn codi.  
Wedi'n cynhyrfu dros y rhai yng ngwlad Groeg  
sy'n gaeth mewn gweryllloedd ffoaduriaid.

A gyda'n calonnau wedi cynhyrfu trown atat Ti,  
gan gredu ynot ac yn dy addewid fod  
'digon o le i fyw yn nhŷ fy Nhad.'

Ymddiriedwn ynot ac yn dy allu i baratoi lle  
i bawb  
yma ac yn awr.

Credwn o hyd mewn byw cyn marw,  
ac felly gweddiwn am fywyd cyflawn  
i'r rhai y mae lletygarwch wedi ei wrthod iddynt  
gan rai sydd â digon o le.

Helpa ni i newid y stori;  
Pobl a wrthodwyd yn cael eu derbyn  
o ddadleoliad i le diogel i'w alw'n gartref  
ar gyfer pawb.  
Cynorthwya ni, Arglwydd.  
Amen.

EMYN: 'Dragwyddol, hollalluog Iôr' (CF 809)

## MYFYRDOD 2 - CYFIAWNDER DUW

DARLLENIAD: JONA 3: 10-4:11

Mae Duw yn galw ar Jona i gyflwyno neges broffwydol i gyfundrefn dreisiol. Ninefeh oedd prifddinas Ymerodraeth Asyria, a'i drygioni hi oedd ei thrais a'i hanghyfiawnder. Gelyn cythreulig a chreulon oedd hi felly, i Israel ac i Jona.

Mae trais ac anghyfiawnder yn cario eu dinistr eu hunain. 'Bydd pawb sy'n trin y cleddyf yn cael eu lladd â'r cleddyf,' medd Iesu (Mathew 26:52). Does dim rhaid wrth ymyrraeth Duw. Ar y llaw arall, mae edifeirwch oddi wrth drais ac anghyfiawnder yn arwain at fywyd cyflawn. Mae Duw yn gofyn i Jona i alw pobl Ninefeh i edifarhau am eu ffyrdd drwg, ac er bod Jona'n trio'i orau i osgoi tasg digon anodd a pheryglus, y mae ef, yn y pendraw, yn llwyddiannus yn ei dasg.

Mae Duw yn datguddio'r Cyfiawnder dwyfol yn nhermau cariad a maddeuant diamod a gynigir i bawb, hyd yn oed i'r rhai rydym ni'n ystyried yn annheilwng neu'n ddrwg. Yng ngeiriau'r Salmydd, 'Mae'r Arglwydd yn dda wrth bawb; mae'n dangos tosturi at bopeth mae wedi'i wneud'( Salm 145:9) . Dyma sy'n gwneud Duw yn berffaith (gweler Mathew 5: 43-48).

Beth mae'r stori hon yn dweud wrthym am gyfiawnder Duw? Ai condemniad a chosb sy'n ei nodweddu neu drugaredd a maddeuant di-drais? Ai duw'r llwyth yw Duw, un â chonsyrn yn unig amdanom 'ni', neu a yw'n rhiant cariadus i bob person ac i'r holl greadigaeth?

Dengys stori Jona pa mor anodd yw derbyn cyfiawnder trugarog Duw. Y tueddiad dynol yw dymuno dial a chosbi, yn hytrach na thrugarhau a maddau. Rydym yn ddigon hapus i dderbyn cariad a maddeuant Duw i ni'n hunain, ond yn arswydo pan gynigir yr un cariad a maddeuant i'r arall 'annheilwng.' Os ydym ni, fel Israel a Jona, wedi elwa o drugaredd a gofal Duw, oni ddylem ymateb trwy gynnig yr un trugarredd a gofal i eraill, hyd yn oed y rhai hynny yr ydym yn eu cyfrif yn annheilwng a drwg? Fel Jona, roedd Iesu yn cyhoeddi galwad Duw i edifeirwch mewn ymerodraeth dreisiol ac anghyfiawn. Ond yn wahanol i Jona, bu Iesu'n gyson yn dangos mai cariad a maddeuant diamod oedd hanfod cyfiawnder Duw, hyd yn oed yn ei farwolaeth erchyll ar y groes.

Yn Llyfr Jona gwelwn y cyflwr dynol toredig yn nhermau trais, casineb a diffyg trugaredd - cyfiawnder yn cael ei ddeall yn nhermau dial. Beth yw'r ateb? Onid cariad a maddeuant diamod Duw - cyfiawnder yn cael ei ddeall fel gweithred ddi-drais sy'n adfer? Dyma'r ddealltwriaeth o gyfiawnder a ddatguddir yn fwyaf eglur yn ffordd Iesu. Pan fyddwn yn rhannu'r byd i 'ni' a 'nhw', a disgwyl i Dduw faddau a'n bendithio 'ni', wrth gondemnio ac yn dinistrio 'nhw', rydym yn rhoi rhwydd hynt i'r ysbryd drygionus sy'n gwneud bywyd yn uffern ar y ddaear i gymaint. Bu Jona yn llwyddiannus iawn fel proffwyd, ond fe fethodd yn drychinebus i ddeall natur ddi-drais a thrugarog cyfiawnder Duw.

Beth amdanom ni?

## GWEDDI

Arglwydd Dduw

Rydym yn cyfaddef ein hanallu i weld ein brodyr a'n chwiorydd fel plant i ti, Tad y teulu dynol.

Mor barod ydym i farnu yn ôl yr hyn a dybiwn sy'n ffaelecteddau a gwendidau mewn eraill.

Rydym yn gwrthod - lle'r wyt ti'n derbyn,

yn casáu - lle'r wyt ti'n caru,

yn condemnio - lle'r wyt ti'n maddau

yn gosod amodau - lle mae dy dosturi di yn ddiderfyn.

Dyro i ni'r gallu i fedru gweld ein gilydd fel y mae Iesu yn ein gweld ni

a phawb arall o bobl y byd.

Crea ynom, O Arglwydd, yr awydd i sicrhau i eraill eu rhan yn y bendithion a'r breintiau yr ydym ni'n cael eu mwynhau.

Fel bod y byd yn dod fwyfwy yn wir gartref, a'i holl drigolion yn frodyr a chwiorydd i'w gilydd yng Nghrist.

Amen.

EMYN 'Heddwch ar ddaear lawr' (CF 867 )

## MYFYRDOD 3 - CYFLAWNDER A THEGWCH

### DARLLENIAD: MATHEW 20:1-16

Dyma ddameg sy'n codi cwestiynau ynglŷn ag ystyr cyfiawnder. Yn yr efengylau, mae'r rhai sy'n tyfu'n gyfoethog trwy (yn gyfreithiol neu fel arall) gipio tir etifeddol pobl eraill, yn aml yn cael eu gwrthgyferbynnu gyda'r rhai a ddadfeddianwyd, y rhai sydd, 'yn sefyllian o gwmpas sgwâr y farchnad yn gwneud dim byd', yn aros i gael eu cyflogi. Dyma 'rhai olaf' Mathew; y llafurwyr cyflog sydd â theuluoedd i'w bwydo. Pan ddaw'r Deyrnas, nhw fydd ar flaen y ciw.

Mae'r rhai a fu'n ddigon ffodus i gael eu cyflogi'n gynnar yn cwyno iddynt gael eu trin yn annheg. Onid dyma wleidyddiaeth 'rhannu a rheoli?': cael un grŵp o lafurwyr cyflog sydd jyst yn ymdopi, i ddigio wrth grŵp tlotach sy'n dal i ddisgwyl, gan anwybyddu'r ffaith bod yr un sy'n berchen eiddo yn gallu ennill lot o arian heb wneud dim byd cynhyrchiol. Llafur pobl eraill sy'n caniatáu i'r gwinllannwr i fod yn hael yn y lle cyntaf. A yw efallai yn sylweddoli hynny?

Wrth feddwl am gyfatebiaeth gyfoes, gellid ystyried y syniad o Incwm Sylfaenol Cyffredinol; bod pob dinesydd yn derbyn incwm cyson, heb brawf moddion, sy'n ddigonol i fyw arno. I rai, byddai hynny'n gyfystyr a thalu pobl i 'sefyllian o gwmpas sgwâr y farchnad yn gwneud dim byd.' Ond mae eraill yn dadlau y byddai hyn yn rhyddhau pobl i wirfoddoli, edrych ar ôl perthnasau anabl neu dalu sylw haeddiannol i blant, yn hytrach na'u gorfodi i weithio oriau hir ac anghymdeithasol, yn aml ymhell o adref, tra'n parhau i fyw mewn tlodi.

Byddai rhai am ddadlau mai gweledigaeth nawddogol sydd gan Mathew o'r Deyrnas. Mae'r llafurwyr sy'n cael eu cyflogi fesul diwrnod yn dal yn ddibynnol ar berchennog tir sydd â'r dewis i fod yn hael, neu beidio. Ar y llaw arall, mae'r perchennog yn gweithredu ei haelioni heb ddangos ffafr na gwahaniaeth.

Mae'r ddameg hon yn adleisio'r dywediad, 'gan bawb yn unol â'u modd, i bawb yn unol â'u hangen.' Beth ddigwyddodd i'r arbrawf honno? Ar un ystyr fe ddaeth yr olaf yn gyntaf trwy ddod yn berchnogion y 'dull cynhyrchu' (h.y. yn gydberchnogion tir), ond wrth gwrs, nid felly y gweithiodd pethau yn yr Undeb Sofietaidd. Hawliwyd yr holl dir gan y wladwriaeth, a rhwystrwyd pobl rhag datblygu eu busnesau eu hunain. Yn y pendraw fe drodd y wladwriaeth nawddogol yn ormeswr.

Pa gymeriad dybiwch chi sy'n cynrychioli Duw?

### GWEDDĪWN

O Dduw, rwy'ti'n ochri gyda chyfiawnder,  
ac rwy'ti yn galw ar dy bobl i fod ar yr un ochr.  
Pan fo pobl yn cael eu gyrru oddi ar dir amaethyddol da,  
er mwyn i'r ychydig allu gwneud elw mawr.  
Pan fo plant yn gweithio mewn ffatrioedd am ychydig geiniogau.  
Pan fo gwragedd yn dinistrio'u bywydau er mwyn bwydo'r teulu,

nid ym myd y gorffennol, ond yn ein byd ni heddiw,  
Arglwydd, trugarha wrthym,  
Crist, trugarha wrthym.  
Dduw, maddau i ni am elwa ar draul dioddefaint eraill.  
Atgoffa ni fod gennym rym yn ein dewisiadau  
os gweithredwn gyda'n gilydd.  
Gad i ni ddewis cyfiawnder -  
yn ein gwleidyddiaeth, yn ein heconomi, yn ein heglwysi.  
Cyfiawnder yn dechrau yn y man lle rydym ni,  
ac sy'n ymestyn allan i newid y byd. Amen.

## MYFYRDOD 4 - MEDDWL CRIST

### DARLLENIAD: PHILIPIAID 1:21-30

Llythyr bugeiliol byr at rhai o ddilynwyr cynharaf Iesu, yw'r Llythyr at y Philipiaid. Rhaid dychmygu awdur y geiriau meddylgar hyn wedi ei gaethiwo mewn cell fach. Mae'n dioddef, ond mae am fynegi ei ymrwymiad di-ildio i Grist.

O sylwi'n fanwl ar gynnwys y llythyr mae'n ymddangos iddo gael ei ysgrifennu at grŵp o bobl oedd wedi eu dal mewn 'cenfigen a chystadleuaeth.' (1:15) Pobl oedd yn credu mewn 'bod yn bwysig...ac yn well na phobl eraill.'(2:3). Wrth gwrs, fe all gwahaniaethau ein cyfoethogi, a gall anghydweld fod yn iechyd i ni. Ond fe all hefyd rhannu a dinistrio, yn enwedig pan fwydir ef gan uchelgais hunanol a bygythiadau gwrthwynebwyr. Mae newid a gwrthdaro yn bethau digon cyffredin mewn cymunedau, gan gynnwys dilynwyr Crist! Y peth pwysig yw sut mae pobl yn ymateb i hynny. Yr awydd hunanol am statws, uchelgais ac enw da sydd mor aml wrth wraidd gwrthdaro. Balchder, haerllugrwydd ac ymddygiad bygythiol sy'n nodweddi cymaint o bobl, ond beth yw'r ffordd o fyw dylai nodweddu dilynwyr Crist?

Mae'r Llythyr yma yn cynnig ambell awgrym. Y brif anogaeth yw ar i ddilynwyr Crist 'ymddwyn mewn ffordd sy'n dangos bod y newyddion da am y Meseia yn wir.' (1:27). Dyma un ffordd o 'sefyll yn gadarn.....a pheidio bod ofn y bobl hynny sydd yn ein herbyn.' (1:27).

Tebyg iawn mai rhai o eiriau mwyaf adnabyddus y Llythyr yma yw'r adran 2:5-11. Yma gofynnir i ddilynwyr Crist fod ag agwedd meddwl sydd 'yr un math ac agwedd y Meseia Iesu,' er mwyn delio ag uchelgais hunanol. Mae'r emynydd Charles Wesley yn cyfeirio at y Crist sy'n gwacau ei hun o bopeth ond cariad (emptied himself of all but love). Nid sôn am natur Crist y mae, ond am feddwl Crist. Y meddwl nad yw'n ceisio dal gafael mewn statws. Yr un, 'a ddibrisiodd ei hun', chwedl William Morgan. Dyna her i'n hoes ni sy'n rhoi cymaint bri ar fod yn enwog ac yn amlwg. Bywyd Crist-debyg yw anogaeth awdur y Llythyr at y Philipiaid. Mae byw a marw yng Nghrist yn elw. Mae'r ddeubeth i'w cofleidio'n gadarnhaol, am eu bod yn cynnig cyfleoedd i gyflwyno Crist.

Mae'r neges fugeiliol yn sicrhau'r darllenwyr bydd y Duw, 'sydd wedi dechrau gwneud pethau mor wych yn eich plith yn dal ati nes bydd wedi gorffen ei waith.' (1:6). Tan hynny, 'meddyliwch bob amser am beth sy'n wir ac i'w edmygu – am beth sy'n iawn i'w wneud, yn bur, yn garedig ac yn anrhydeddus – hynny yw popeth da, ac unrhyw beth sy'n haeddu ei ganmol.' (4:8)

Mae'r Llythyr hwn yn ein galw i weithredu'r doethineb yma ym mhob agwedd o fywyd ac yn arbennig wrth ddelio â gwrthdaro yn lleol ac yn ehangach. Gallwn weithio tros fyd a rheolir gan ostyngeddwrwydd yn hytrach na bygythiadau.

### GWEDDI

Addolwn di, O Grist, am i ti er ein mwyn

osod o'r neilltu dy allu a'th ogoniant,  
a chymryd arnat wisg ein dynoliaeth.  
I fyw mewn tlodi ar y ddaear,  
ac i ddioddef angau ar y groes.  
Dysg i ni wers dy ostyngeddrwydd di,  
a gwacáu ein bywyd o bob balchder a hunanoldeb,  
fel y cawn ein llawenydd a'n cyflawnder  
mewn gwasanaeth i eraill, yn dy enw ac er dy fwyn di.  
Amen.

EMYN: 'Iesu hawddgar rho dy feddwl' (CF 341)

## **STORI BLANT/IEUENCTID**

### **Y Ddau Asyn**

*Bydd angen: 2 fwced a darn o raff neu sgarff, a dau blentyn i helpu (tua'r un maint).*

Unwaith roedd dau asyn mewn cae. Roedden nhw'n ffrindiau da, ac wedi eu clymu a'u gilydd â rhaff.

*Dau blentyn yn dal pob pen o'r raff/sgarff.*

Daeth amser cinio, a rhoddodd y ffarmwr 2 llond bwced o fwyd – un i bob un. *Rhowch y bwcedi un bob pen i'r sedd fawr/llwyfan/llawr, digon pell i ffwrdd fel bod y bwcedi allan o'u cyrraedd.*

Roedd y ddau asyn eisiau bwyd, a dyma nhw'n rhuthro am eu bwcedi. Ond roedd problem. Doedden nhw ddim yn gallu cyrraedd y bwcedi, er iddyn nhw dynnu'n galed wrth y rhaff.

Buon nhw wrthi am amser yn tynnu wrth y rhaff, ond heb lwyddo. Yn y diwedd roedden nhw wedi blino ac yn teimlo'n flin, ac felly fe wnaethon nhw eistedd lawr i feddwl.

*Gofynnwch i'r plant eraill, allwch chi feddwl am rywbeth gall yr asynnod wneud fel bod y ddau yn cael bwyta ar yr un pryd?*

Yn sydyn fe sylweddolodd y ddau asyn rhywbeth. Gallan nhw fynd i ble bynnag roedden nhw am, dim ond eu bod nhw'n mynd gyda'i gilydd.

Felly, dyma nhw'n codi ac yn cerdded gyda'i gilydd at un bwced, a rhannu'r bwyd. Ar ôl gorffen fe aethon nhw draw at y bwced arall a rhannu'r bwyd yno hefyd. Roedd y ddau wedi cael digon ac yn hapus.

*Beth i chi'n credu yw neges y stori?*

*Pan fyddwn ni'n cyd-weithio fe allwn ni gyflawni pethau na allwn ni eu gwneud wrth dynnu'n groes i'n gilydd.*

## **GWEDDI AR GYFER SUL HEDDWCH**

Dduw cariad,

Diolch i ti am fyd mor helaeth,  
ac am y cyfan sy'n byw ynddo.  
Helpa ni i weld fod yna ddigon,  
ac i herio'r rhannu anghyfiawn o adnoddau.

Rydym yn wirioneddol edifar am yr adegau yr ydym yn crwydro  
ar hyd llwybrau trais a chasineb.  
Pan deimlwn weithiau nad yw  
rhai pobl yn haeddu ein tosturi a'n cefnogaeth;  
Am yr adegau yr ydym yn methu gweld y canlyniadau hir-dymor -  
maddau ein difaterwch, ein hunanoldeb ein diffyg gweithredu.

Yr ydym yn aml yn gyflym i lid ac yn araf i wrando,  
yn clywed yr hyn sy'n syml a hawdd  
nid yr hyn sy'n ddefnyddiol a gwir.  
Helpa ni i wrando'n garedig ac i ymateb gyda chywirdeb.

Arwain ni i ddicter cyfiawn ac i wrthsafiad gweithredol;  
i godi llais yn erbyn anghyfiawnder.  
Helpa ni i garu ein cymydog  
gan weld heibio cred, lliw, ffurf, rhywioldeb a rhywedd.

Gweddiwn dros y rhai sydd mewn grym,  
ar iddynt ddefnyddio'u dylanwad er lles pob un.  
Helpa hwy i weithredu gyda thosturi,  
ac i adeiladu pontydd rhwng cymunedau.

Cyflwynwn i ti'r rhai sy'n gweithio dros heddwch;  
sy'n wynebu trais gyda dewrder a chariad  
mewn mannau lle mae'n beryglus i wneud hynny.

Helpa ni i fod yn debycach i'th Fab, Iesu Grist,  
a fu'n barod i weithredu yn y deml;  
sy'n gyfaill i'r tlawd, ac a ddwedodd,  
'Mae'r rhai sy'n hyrwyddo heddwch wedi'u bendithio'n fawr.'

Gweddiwn hyn yn dy enw yr un a'n dysgodd i ddweud gyda'n gilydd,  
Ein Tad....

EMYN: 'O Dywysog ein Tangnefedd' (CF 865 )

Casgliad tuag at waith Cymdeithas y Cymod

## **NODIADAU AR GYFER SGWRS AM GYMDEITHAS Y CYMOD YN EICH EGLWYS**

Mae Cymdeithas y Cymod yng Nghymru yn rhan o elusen eciwmenaidd ryngwladol sy'n hyrwyddo heddwch a diarfogi. Trwy ein gweithwyr, ein haelodau a'n cefnogwyr, awn i'r afael ag achosion trais gan weithio i gael gwared ar anghyfiawnder, p'un ai cymdeithasol, gwleidyddol, amgylcheddol neu economaidd. Rydym yn cyd-weithio gyda phobl o bob ffydd a'r rhai sydd heb ffydd.

Un o ymgyrchoedd allweddol Cymdeithas y Cymod yw'r ymgyrch i ddi-filitareiddio Cymru. Gwrthwynebwn y defnydd o awyrennau di-beilot (*drones*) sydd wedi eu harfogi, ac sy'n lladd cannoedd o bobl gyffredin. Rydym hefyd yn cefnogi'r ymgyrch rhyngwladol am gytundeb i wahardd arfau niwclear. Credwn na all arfau niwclear ddod a heddwch. Yn hytrach maent yn cynnal trefn sydd wedi ei adeiladu ar fygythiadau, trais ac amheuaeth. Rydym yn trefnu pererindodau i faes ymarfer y fyddin ar [Fynydd Epynt](#) i ddangos ein gwrthwynebiad yn erbyn defnyddio daear Cymru i baratoi at ryfel.

Efallai i chwi sylwi bod militariaeth yn ymledu mwy, fwy i gymdeithas. Mae aelodau Cymdeithas y Cymod yn brysur yn herio hyn, p'un ai drwy gwestiynu'r hyrwyddiad o'r lluoedd arfog mewn digwyddiadau teuluol neu drwy herio'r defnydd o adeiladau eglwysig i groesawu gwerthwyr arfau. Mae Cymdeithas y Cymod yn helpu pobl i fynd â'r neges i mewn i gymunedau ffydd a thu hwnt. Trwy gyfarfodydd, gweithdai ac adnoddau rhoddir cyfleoedd i bobl ddysgu beth mae galwad Iesu i fod yn hyrwyddwyr heddwch yn ei olygu, a sut gellir gweithredu hynny yn ymarferol.

Un prosiect arbennig hir-dymor sydd gan Cymdeithas y Cymod yw Cronfa Heddychwyr Rhyngwladol (*International Peacemakers Fund*), sy'n cefnogi grwpiau cymunedol di-drais dramor i ail-adeiladu eu cymunedau yn dilyn gwrthdaro treisiol. Mae'r prosiectau a gefnogir drwy'r gronfa hon yn cynnwys Ysgolion Haf, cyrsiau arweinyddiaeth i wragedd a llawlyfr ar gyfer pobl ifanc ar y llwybr di-drais. Daw'r rhan fwyaf o gyllid y gronfa drwy roddion gan aelodau a chefnogwyr.

Mudiad o aelodau yw Cymdeithas y Cymod a'r ffordd rwyddaf i ymuno â'r gwaith yw trwy ymaelodi. Mae gennym gelloedd yn Nghaerdydd, Caerfyrddin, Dwyrdd a Glaslyn a Phenllyn. Mae'r aelodau yn derbyn adnoddau, gwybodaeth am ddigwyddiadau ac ymgyrchoedd, ac yn cael cyfleoedd amrywiol i gyfarfod â phobl debyg sy'n gweithio'n heddychlun dros newid.

Gellir lawr lwytho ffurflen ymaelodi o wefan y Gymdeithas [www.cymdeithasycymod.org.uk](http://www.cymdeithasycymod.org.uk) neu trwy ysgrifennu at *Gymdeithas y Cymod*, d/o 42 St Patrick's Drive, Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 1RP. Mae'r tâl aelodaeth am flwyddyn yn £15, gyda gostyngiadau i bobl ifanc a rhai sydd ag anawsterau ariannol.

## STORI AM LWYDDIANT GWAITH HEDDWCH

Ers cael annibyniaeth yn 1964, rheolwyd Zambia, yn neheubarth Affrica, gan dair plaid. Yn 2015, sefydlodd Cymdeithas y Cymod yn Zambia (FORZA) brosiect i geisio lleihau tensiynau rhwng cefnogwyr y pleidiau gwleidyddol gwahanol. Roedd y nifer cynyddol o achosion o wrthdaro treisiol yn achos pryder mawr, ac ofnwyd y gallai etholiadau 2016 fod y mwyaf gwaedlyd yn hanes y wlad, oni bai fod rhywbeth yn cael ei wneud. Datblygodd FORZA gyrsiau hyfforddi i ddysgu pobl sut i gyd-fyw yn heddychlon a heb drais, a sefydlu manau lle gallai pobl ddod ynghyd i gwrdd mewn heddwch.

Yn ganolbwynt i'r gwaith yma roedd cyrsiau hyfforddi i oedolion ifanc o bleidiau gwahanol, oedd yn aml yn dlawd a heb addysg ac oedd yn teimlo eu bod ar y cyrion ac wedi eu heithrio. Dros dridiau, cawsant wersi ar sut i drefnu ymgyrchoedd a dadleuon etholiadol, sut i addysgu a chynnull pleidleiswyr, a phwysigrwydd derbyn amrywiaeth o safbwyntiau gwleidyddol gwahanol. Croesawyd yr esiamplau ymarferol hyn o ymddygiad di-drais gan un o'r mynychwyr, Moses Kanyambi, aelod o un o'r pleidiau gwleidyddol mwyaf newydd yn Zambia. Dwedodd, 'Mae'r hyfforddiant yma wedi fy helpu'n fawr i werthfawrogi'r ffaith fod angen i ni barchu safbwyntiau croes i'w gilydd heb ein bod yn troi at wrthdaro corfforol. Beth rym ni wedi dysgu yma yw **hyd yn oed gyda gwahaniaethau difrifol, y mae yna wastad ffyrdd di-drais o ddelio gyda'r sefyllfaoedd**. Hyd yn oed os yw ein gwahaniaethau gyda'r blaid sy'n llywodraethu....'

Yr oedd aelodau o'r blaid sy'n llywodraethu yn bresennol, ac fe ddwedodd un ohonynt, Lane Sakuwanda, 'Mae'r hyfforddiant yma wedi gwneud i mi sylweddoli bod gennym, fel pobl ifanc, rhan bwysig i'w chwarae ym materion ein gwlad, yn hytrach na'n bod ni'n hyrwyddo trais. Rwyf wedi dysgu sgiliau pwysig iawn, pethau fel y camau i drefnu gweithgarwch di-drais, ynghyd â'r mathau gwahanol o weithredu di-drais sy'n bosibl i fi fel gwleidydd ifanc.....er ein bod ni'n dal yn ifanc, nid arweinwyr fory rym ni ond arweinwyr heddiw.'

Ychwanegodd Moses: 'Mae'n gyfle prin i wleidyddion ifanc gyfnewid syniadau ac agweddau cadarnhaol am ein mudiadau gwahanol.....Byddaf yn mynd â'r wybodaeth, rwyf wedi dysgu yn yr hyfforddiant yma, yn ôl i'm hetholaeth a rhannu'r neges y dylem fel ieuenctid beidio troi at drais gwleidyddol, ond yn hytrach barhau i bregethu goddefgarwch a'n bod yn derbyn safbwyntiau gwleidyddol amrywiol.....'

Diolch i bobl fel Lane a Moses, bu'r etholiad hon yn un gymharol heddychlon, gydag anghydweld wedi ei gyfyngu i'r blychau pleidleisio a'r llysoedd, ac nid ar y strydoedd.

Os hoffech chi gyfrannu tuag at y gronfa hon (*International Peacemakers' Fund*) a chefnogi prosiectau fel yr un yn Zambia, cysylltwch â chynrychiolydd o Gymdeithas y Cymod neu ewch i [www.cymdeithasycymod.org.uk](http://www.cymdeithasycymod.org.uk)

## **WEDI EICH YSBRYDOLI I BARHAU I GEFNOGI?**

Gobeithio eich bod wedi mwynhau myfyrio ar y neges heddwch gyda'ch eglwys. Un ffordd i gefnogi gweithgarwch heddwch Cymdeithas y Cymod, yw ymuno yn un o'n hymgyrchoedd e.e. Gwrthwynebu'r defnydd o awyrennau di-beilot.

Wyddoch chi fod rhan helaeth o awyr Cymru yn barth hedfan filwrol, a'r ardal rhwng Aberporth a Mynydd Epynt yn barth arbrofi awyrennau di-beilot?

Mae Awyrennau di-beilot sydd wedi eu harfogi yn bwnc llosg, ac yn un sy'n rhannu pobl. Fe'u defnyddir gyda'r bwriad o ladd rhai a amheuir o fod yn frawychwyr. Mae llawer yn awgrymu eu bod yn gostwng trothwy rhyfel am fod eu defnyddio yn haws nag anfon milwyr awyr neu dir. Gwrthwyneba eraill eu defnydd ar gyfer dienyddio all-gyfreithiol - lladd pobl heb achos llys. Dywedir eu bod yn cael gwared â brawychwyr gyda manylder llawfeddygol. Nid yw hyn yn wir.

Un peth gall pob un ohonom gytuno arno yw bod marwolaeth pobl ddiniwed yn drasiedi. Mae'r arfau hyn yn lladd cannoedd o bobl gyffredin, gan gynnwys llawer o blant. Ni ddwedir hyn yn aml, ond pan mae'n cael ei grybwyll, fe ddisgrifir y rhai a laddwyd fel niwed cytras (collateral damage). Cewch fwy o wybodaeth am yr ymgyrch ar [www.cymdeithasycymod.org.uk/ymgyrchoedd](http://www.cymdeithasycymod.org.uk/ymgyrchoedd)

Mae gan Cymdeithas y Cymod brosiect Cwilt Awyrennau di-beilot, sy'n glytiau a sgwariau wedi eu gwneud gan bobl mewn digwyddiadau, gwyliau, ysgolion ac adref. Mae pob sgwâr yn cario enw ac oed (os yn wybyddus) y person a laddwyd gan ymosodiad awyren di-beilot, ac enw'r person a wnaeth y sgwâr.

Mae'r cwilt yn 40 troedfedd o hyd a 6 troedfedd o uchder. Yn drist iawn, mae'n dal i dyfu, ac nid yw'n cynnwys enw pob dioddefydd.

Gellir benthyc y cwilt am ddim i'w ddefnyddio fel gorsaf gweddi neu wrth annerch, ac y mae wedi ei arddangos mewn eglwysi, neuaddau a phrifysgolion ar draws gwledydd Prydain. Gellir llogi fersiynau llai hefyd.

Mae'n ffordd bwerus o goffau'r dioddefwyr, a dangos sut mae awyrennau di-beilot yn effeithio ar fywydau pobl ddi-niwed.

Os hoffech wneud sgwâr (does dim angen gallu artistig) neu benthyc y Cwilt, ewch i [www.for.org.uk/drones](http://www.for.org.uk/drones)

EMYN: 'Iôr gwna fi'n offeryn dy hedd (CF 868) neu 'Dyro dy gariad (CF 871)

## **GWEDDI I ORFFEN**

Mae daioni yn drech na drygioni,  
Cariad yn drech na chasineb,  
Goleuni yn drech na thywyllwch,  
Bywyd yn drech na marwolaeth.  
Y mae gennym fuddugoliaeth lwyr  
Trwy'r hwn a'n carodd ni.  
Awn mewn tangnefedd yn enw Crist. Amen