USPG yw'r asiantaeth genhadol Anglicanaidd sy'n partneru gydag eglwysi a chymunedau yn fyd-eang yng nghenhadaeth Duw i fywhau ffydd, i gryfhau cydberthynas, i ddatgloi potensial ac i hyrwyddo cyfiawnder. Fe'i sefydlwyd yn 1701.

Mae gan USPG dri amcan strategol: Ailfeddwl Cenhadaeth, Bywiogi Eglwysi a Chymunedau, a Hyrwyddo Cyfiawnder. Down â phobl at ei gilydd o wahanol rannau o'r Eglwys fyd-eang i sgwrsio â'i gilydd ac i ddod wyneb yn wyneb â'i gilydd, gyda golwg ar gyfoethogi ei gilydd a chryfhau eu ffydd yn Iesu Grist. Rydym yn anelu at gysylltu eglwysi'r Cymundeb Anglicanaidd â'i gilydd er mwyn dyfnhau'r rhwymau cariad rhyngddynt a dysgu gan ei gilydd. Rydym yn hyrwyddo addysg ac arweinyddiaeth ac yn dyfnhau undod a photensial yr Eglwysi Anglicanaidd. Byddwn hefyd yn cerdded ochr yn ochr ag Eglwysi Anglicanaidd ar draws y byd wrth iddynt ffurfio cymunedau gobaith fydd yn medru gwrthsefyll yr heriau sy'n gysylltiedig â newid hinsawdd, ymfudo, rhyw a rhywedd, hawliau dynol pobl frodorol a byw rhyng-grefyddol.

Os hoffech wybod mwy am USPG neu os hoffech wirfoddoli, ymwelwch â'n gwefan ar **www.uspg.org.uk**

USPG
5 Trinity Street, London, SE1 1DB
0207 921 2200
www.USPG.org.uk

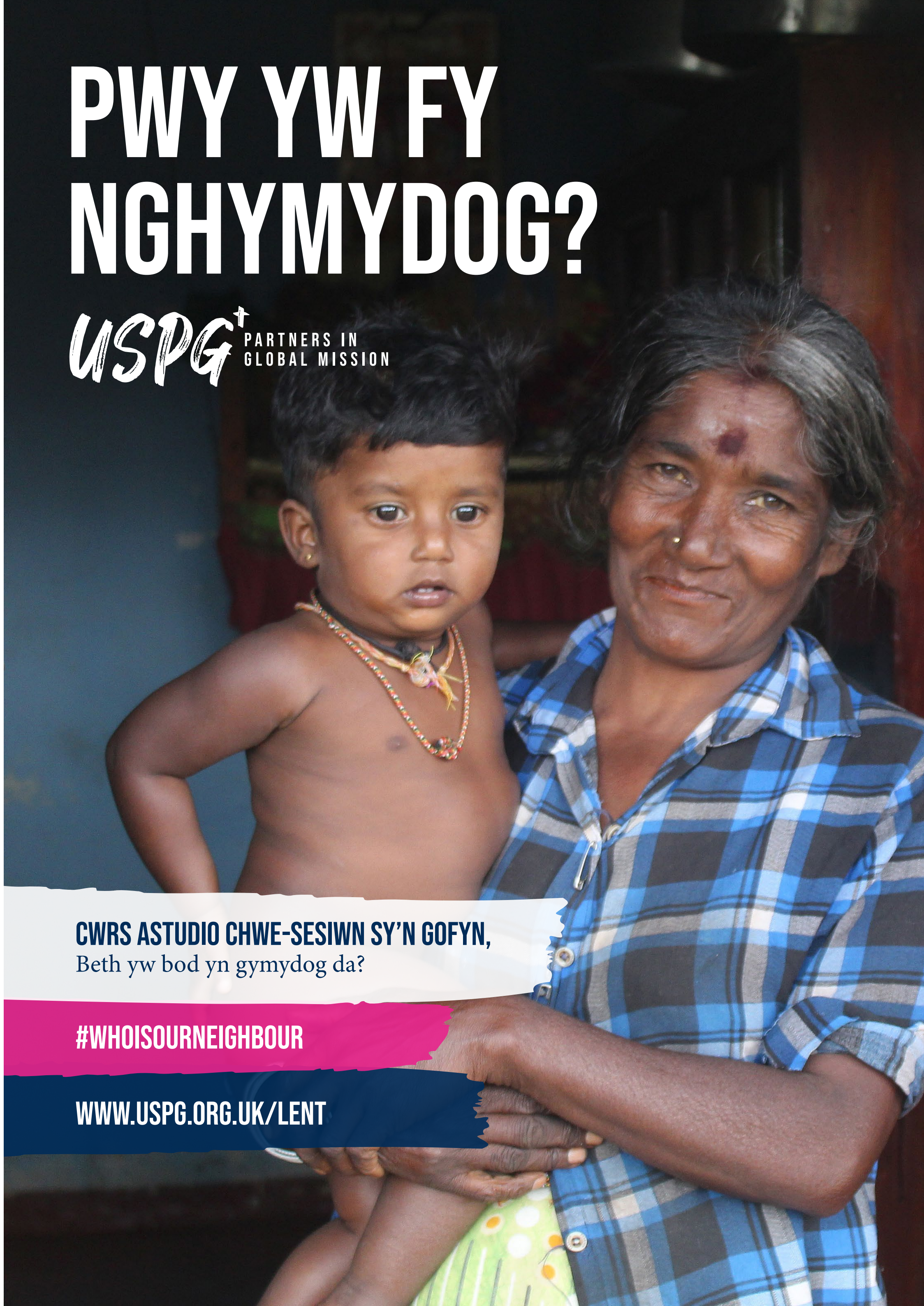
Follow us on:
USPGglobal

ISBN 2631-4995
Rhif Elusen Gofrestredig: 234518

MIX
Paper from responsible sources
FSC® C013888

PWY YW FY NGHYMYDOG?

USPG PARTNERS IN GLOBAL MISSION



CWRS ASTUDIO CHWE-SESIWN SY'N GOFYN,
Beth yw bod yn gymydog da?

#WHOISOURNEIGHBOUR

WWW.USPG.ORG.UK/LENT

CYNNWYS

Gwneud yn fawr o'r cwrs astudio hwn 2

Samariaid Trugarog, Cymdogion Da 3

Cyflwyniad: Pwy yw'n cymydog?...................... 5

1, Cymdogion Da yn y Dwyrain Canol................ 7

2, Cymdogion Da ymhlith Ieuenctid 13

3, Cymdogion Da a Newid Hinsawdd 19

4, Cymdogion Da i Fam mewn Angen 27

5, Cymdogion Da yn Chwalu Muriau 31

6, Cymdogion Da ar Adeg Rhyfel 37

Diolch 43

Ffurflen Gyfrannu/Donation Form 44

USPG a'ch Eglwys Chi..................................... 45

Eiddo Cyngor yr Archesgobion (1997, 1998, 1999) yw hawlfraint © *The Christian Year: Calendar, Lectionary and Collects* (1997, 1998, 1999) a *Common Worship: Collects and Post Communions in Traditional Language* (1999), y cynhwysir deunydd ohonynt yn y cyhoeddiad hwn. Cedwir pob hawl yn fyd-eang.

Daw pob dyfyniad Beiblaidd o'r Beibl Cymraeg Newydd Diwygiedig 2004 Hawlfraint © Cymdeithas y Beibl 2004. Defnyddiwyd gyda chaniatâd. Cedwir pob hawl yn fyd-eang.

Cyfieithwyd y cyhoeddiad hwn i'r Gymraeg gan Noel Davies

GWNEUD YN FAWR O'R CWRS ASTUDIO HWN

1. Ymrwymwch i fynychu pob un o'r chwe sesiwn. Y mwyaf y gallwch eu mynychu, y mwyaf y byddwch yn elwa a'r mwyaf y byddwch yn cynnal parhad y grŵp. Gwnewch addewid i'ch hunan i geisio gwrthod unrhyw ymrwymiadau neu wahoddiadau eraill allant godi ar adegau pan mae'r astudiaethau i'w cynnal.

2. Cychwynnwch bob astudiaeth gyda chyfnod byr o dawelwch er mwyn helpu canoli sylw'r grŵp a dwyn ar gof bresenoldeb Duw.

3. Ymrwymwch i rannu'n onest a gwrando heb farnu neu geisio 'datrys' bywyd rhywun arall drostynt. Ceisiwch greu awyrgylch diogel lle mae pobl yn teimlo y gallant rannu'n agored. Cofiwch, nid oes gan neb ohonom yr atebion i gyd. Ein nod yw bod yn ddilys – nid bod yn berffaith!

4. Cydnabyddwch fod profiad pawb o fywyd a ffydd yn unigryw a gwerthfawr. Dylem geisio derbyn ein gilydd fel yr ydym, yn union fel y mae Duw yn derbyn bob un ohonom.

5. Rhowch gyfle i bawb siarad, er na ddylai neb deimlo gorfodaeth i siarad. Os ydych yn berson sy'n dueddol i siarad llawer, cofiwch roi cyfle i eraill sy'n ei chael yn fwy anodd i rannu.

6. Darllenwch y deunydd o flaen llaw a rhowch gyfle i'r cynnwys suddo i mewn – ond heb deimlo fod rhaid dod o hyd i'r atebion.

7. Cofiwch fod geiriau crefyddol neu ddiwinyddol yn medru golygu rhywbeth gwahanol i wahanol bobl. Rhannwch eich persbectif chi a gadewch i eraill ddal persbectif gwahanol.

8. Gorffennwch pob sesiwn drwy weddi.

9. Gwnewch ymrwymiad i feddwl am yr hyn y buoch yn ei rannu a dysgu mwy am y modd y mae pobl mewn amgylchiadau gwahanol yn byw eu ffydd. Bob wythnos byddwch yn trafod, yn myfyrio, yn gweddïo a gweithredu.

SAMARIAID TRUGAROG, CYMDOGION DA

Y Grawys hwn, rydym yn cydnabod mai nid y bobl yn ein hardal ni yn unig yw'n cymdogion. Eich cymydog yw'r person y mae Duw yn eich galw i garu, er gwaethaf eich gwahaniaethau.

Bydd unrhyw arian a gyfrannir fel rhan o Apêl Grawys USPG yn ariannu gwaith ein partner eglwysi a'u rhaglenni trawsnewidiol. Eleni byddwn yn sefyll ochr yn ochr â'n cymdogion yn Tanzania a Sri Lanka ac yn gweddïo drostynt.

Rhaglen Eglwys Tanzania i Atal Trosglwyddo HIV rhwng Mam a Phlentyn

Yn rhanbarth Chamwino yn Tanzania roedd bron pob merch o oedran cenhedlu yn ofni mynd i Ysbyty.

Baby Daniel & Gian

Roeddent yn geni eu babanod yn eu cartrefi gan eu bod yn ofni cael eu gwrthod neu ddioddef rhagfarn yn yr ysbyty pe byddent yn cael prawf positif am HIV. Byddai mamau oedd yn HIV-positif yn cael eu gwrthod a'u stigmateiddio gan berthnasau, ffrindiau, eglwysi, cymdogion, arweinwyr a gweithwyr gofal iechyd.

Mae Rhaglen Eglwys Tanzania yn cynnig y gefnogaeth ymarferol a meddygol sy'n ofynnol i atal y firws rhag cael ei drosglwyddo o famau i'w plant. Diolch i'r rhaglen hon, genir babanod sy'n rhydd o HIV, a thrwy hynny torrir cadwyn yr haint.

Gyda'ch cyfraniadau caredig chi tuag at ein Hapêl Grawys, gall y rhaglen hon barhau i newid cenhedlaeth gyfan.

Ymateb Eglwys Ceylon i argyfwng economaidd Sri Lanka

Y mae Sri Lanka ynghanol ei argyfwng economaidd gwaethaf ers annibyniaeth yn 1948. Achoswyd toriadau pŵer, prinder meddyginiaethau a chwalfa bron iawn y system iechyd yn y wlad gan y cynnydd enfawr yng nghostau byw o ganlyniad i brinder bwyd a thanwydd.

Arweiniodd y dirywiad yn y sefyllfa economaidd mewn cymunedau lleol at angen sylweddol, yn fwyaf arbennig ymhlith gwragedd, plant, ffermwyr, gweithwyr mewn planhigfeydd a'r sawl sy'n cael eu talu'n ddyddiol yn unig. Y mae Esgobaeth Kurunagala Eglwys Ceylon yn helpu teuluoedd sy'n ei chael yn anodd, gyda chymorth brys ar ffurf parseli bwyd a

threfnu prosiectau eiriolaeth ac allgymorth tymor hir er mwyn creu bywoliaethau cynaliadwy i'r dyfodol.

Lansiwyd ei ymateb cyntaf gan yr Esgobaeth eisoes, gan gynnig pecynnau bwyd i gannoedd o deuluoedd. Ym mhob pecyn ceir digon o reis am fis, blawd, tatws, dhal, llysiau, te ac eitemau angenrheidiol eraill ar gyfer y teulu. Gyda'ch cefnogaeth chi, gall Esgobaeth Kurunagala Eglwys Ceylon, barhau i sicrhau bwyd ac eitemau angenrheidiol i bobl bregus yn eu cymunedau lleol.

Y Grawys hwn, gweddïwn gyda'n partner eglwysi ar draws y byd a safwn gyda nhw yn eu cenhadaeth i gefnogi pobl bregus yn eu cymunedau lleol. Os gwelwch yn dda, ymunwch gyda'r Eglwys Anglicanaidd fyd-eang i drawsnewid bywydau. I ddod o hyd i fwy o wybodaeth am Apêl Grawys eleni ac i gyfrannu, ymwelwch â **www.uspg.org.uk/lent**

CYFLWYNIAD: PWY YW'N CYMYDOG?

'Pwy yw'n cymydog?' Dyma gwestiwn sy'n ganolog i'r damhegion sydd yn Efengyl Sant Luc.

Mae bron mor anodd i ddewis ein cymdogion ag ydyw i ddewis ein teulu. Fe allaf eu hanwybyddu, medrant gerdded heibio i mi ar y stryd, gallwn fethu ag edrych lygad yn llygad ar ein gilydd wrth i ni adael ein cartref a chau'r drws – ond rydym yn dal i fod yn gymdogion.

Anaml y byddwn yn cynllunio i ddod i adnabod ein cymdogion yn fwriadol neu drwy ryw gynllun neu brosiect mawr. Pan symudwn i dŷ neu fflat newydd bydd y tenantiaid neu'r perchnogion blaenorol, neu'r asiant, yn ein sicrhau gan amlaf fod y cymdogion yn fendigedig.

Cafodd cymdogaethau a chymdogion eu delfrydu gan ffilmiau a rhaglenni teledu. Y gwir yw nad yw cymdogion, fwy na theuluoedd, bob amser yn ddelfrydol. Dim ond pan wynebwn adeg o angen neu foment o argyfwng y down i sylweddoli pwy yw'n cymdogion mewn gwirionedd.

Yn ystod y pandemig, wrth i lawer ohonom dreulio mwy o amser adref nag oeddem yn disgwyl, daethom i adnabod ein cymdogion yn well. Ambell dro deuwn i adnabod ein cymdogion yn ddamweiniol. Ond mae'r canlyniadau yn annisgwyl yn aml – ar y naill ochr a'r llall o'r ffens!

Mewn modd anffurfiol, bu'r wên gyfeillgar, y cyfarchiad boreol, yr alwad ffôn, yn fwy diffuant nag o'r blaen, gan arwain at ymateb cynhesach. Ambell tro, yn anffodus, daeth pobl i sylweddoli fod eu cymdogion yn waeth nag oeddent wedi meddwl. Ond, gan amlaf, fe wnaethom ddysgu rhywbeth newydd am ein gilydd: beth sy'n gyffredin rhyngom; sut ydym yn wahanol; pa anghenion a sgiliau sydd gennym i'w rhannu; sut ydym yn cyfrannu at yr amrywiaeth sy'n llunio mosaig prydferth ein cymdeithas a'n byd heddiw?

Yn yr un modd, y mae'r Eglwys fel corff yn dysgu am ein cymdogion. Yn ein cenhadaeth, rhoddwn i'n gilydd a derbyniwn gan ein gilydd, heb ofyn pwy sy'n rhoi a phwy sy'n derbyn - oherwydd mewn gwirionedd, yng Nghorff Crist, Crist yw'r un sy'n rhoi ac yn derbyn.

Wrth inni dyfu'n agosach fel cymdogion, down i sylweddoli beth a rannwn, beth sydd gennym yn gyffredin, sut mae'n gwahaniaethau'n cyfrannu at ein dealltwriaeth ac at brydferthwch bywyd. Ni allaf bellach feddwl fy mod yn hunan-ddigonol. Wrth i ni ddod yn gymdogion gwell, aeddfedwn mewn empathi, down yn fwy ymwybodol o'n dibyniaeth ar eraill a'r angen i helpu cymdogion pan mae angen arnynt.

Gall pethau bach wneud gwahaniaeth mawr: nid yn unig y cyfarchiad sydyn neu gynnig lifft neu helpu gyda gofal plant, ond dod i sylweddoli nad ydwyf yn ddynol gyflawn nes fy mod yn gweld fy anghenion i yn anghenion bobl eraill, fy nynoliaeth i yn nynoliaeth pobl eraill.

Gall cymdogion ddwyn rhoddion annisgwyl a gallaf i ddwyn rhoddion annisgwyl iddynt hwy.

Mae cymdogion yn dysgu i mi nid yn unig pwy ydynt hwy ond yn fy ngwneud yn agored i'm potensial i fy hunan. Daw eu hanghenion hwy a'm hanghenion i yn arwyddion – yn sacramentau, os dymunwch – o sut y gallwn wasanaethu'r ddynolryw a phwy y gallwn fod.

Ysbrydolwyd y chwech astudiaeth hon ar gyfer y Grawys gan ddameg y Samariad Trugarog yn Efengyl Luc (10.25-37). Yn rhai o eiconau y traddodiad Uniongred, gwelir y dyn a ymosodwyd arno, a'i bwnio a'i adael ar ochr y ffordd, fel darlun o ddynolryw syrthiedig, o fyd mewn angen, byd sydd yn dioddef oherwydd ei hunanoldeb ei hunan ar lwybr bywyd, ond sydd hefyd yn dioddef o ganlyniad i benderfyniadau mympwyol pobl rymus.

Chi a mi yw'r pobl sydd yn mynd heibio y tu arall i'r ffordd, aelodau ffyddlon teulu'r ffydd, y rhai crefyddol, sy'n dweud ein bod yn credu ond sy' angen rhoi'n ffydd a'n cred at wasanaeth ein cymdogion, anghenion cymdeithas, ac anghenion y byd.

Ond yn yr un traddodiad o eiconau cawn hefyd fod y Samariad Trugarog yn cael ei bortreadu fel Crist ei hun. Yn aml, y mae'n ddarlun annisgwyl o'r cymydog. Yr un a wrthodir sy'n cynorthwyo'r un a wrthodwyd, y rhai di-gysur sy'n dod o hyd i gysur yn yr un a ddaeth i ddwyn gobaith a goleuni i'r byd.

Cawn ein herio gan y ddameg nid i ofyn ond i ateb y cwestiwn, Pwy yw fy nghymydog? Gorwedd hyn ynof fi fy hunan yn ogystal â'r person arall. Rwyf fi hefyd yn gymydog. Nid ffocws i'm tosturi a'm gofal yn unig yw fy nghymydog; mae fy nghymydog hefyd yn fy nysgu am ystyr gwasanaeth. I fod yn gymydog da, rhaid i mi roi a derbyn, yn union fel mae Crist yn rhoi a derbyn.

Mae'r Eglwys yn rhoi ac yn derbyn mewn cenhadaeth. Wrth adnabod a gwasanaethu anghenion pobl eraill, cawn nid yn unig ddarganfod pwy yw'n cymdogion, ond maent hwy hefyd yn ein croesawu ni fel cymdogion. Down yn Grist-debyg, fel y dylem, oherwydd fel Eglwys rydym yn Gorff Crist

Y mae'r chwech astudiaeth yn y Cwrs Grawys hwn yn tarddu yn eu tro yn Jerwsalem a'r Dwyrain Canol, y Caribi, Zimbabwe, Tanzania, Sri Lanka, ac Esgobaeth Ewrop. Mae ein thema eleni yn pwyso'n drwm ar Ddameg y Samariad Trugarog, ond gwahoddwn chi i dynnu oddi ar ddarlleniadau Beiblaidd eraill hefyd, gan rannu profiadau'r Eglwys, yn ei holl amrywiaeth, o fod yn gymydog trugarog a da heddiw.

Patrick Comerford

LUC 10: 25-37 (BCND)

25 Dyma un o athrawon y Gyfraith yn codi i roi prawf arno, gan ddweud, "Athro, beth a wnaf i etifeddu bywyd tragwyddol?"

26 Meddai ef wrtho, "Beth sy'n ysgrifenedig yn y Gyfraith? Beth a ddarlleni di yno?"

27 Atebodd yntau, " 'Câr yr Arglwydd dy Dduw â'th holl galon ac â'th holl enaid ac â'th holl nerth ac â'th holl feddwl, a châr dy gymydog fel ti dy hun.' "

28 Meddai ef wrtho, "Atebaist yn gywir; gwna hynny, a byw fyddi."

29 Ond yr oedd ef am ei gyfiawnhau ei hun, ac meddai wrth Iesu, "A phwy yw fy nghymydog?"

30 Atebodd Iesu, "Yr oedd rhyw ddyn yn mynd i lawr o Jerwsalem i Jericho, a syrthiodd i blith lladron. Wedi tynnu ei ddillad oddi amdano a'i guro, aethant ymaith, a'i adael yn hanner marw.

31 Fel y digwyddodd, yr oedd offeiriad yn mynd i lawr ar hyd y ffordd honno; pan welodd ef, aeth heibio o'r ochr arall.

32 Yr un modd daeth Lefiad hefyd at y man; gwelodd ef, ac aeth heibio o'r ochr arall.

33 Ond daeth teithiwr o Samariad ato; pan welodd hwn ef, tosturiodd wrtho.

34 Aeth ato a rhwymo ei glwyfau, gan arllwys olew a gwin arnynt; gosododd ef ar ei anifail ei hun, a'i arwain i lety, a gofalu amdano.

35 Trannoeth tynnodd ddau ddarn arian allan a'u rhoi i'r gwesteiwr, gan ddweud, 'Gofala amdano. Os byddi wedi gwario rhywbeth dros ben, fe dalaf fi yn ôl iti pan ddychwelaf.'

36 P'run o'r tri hyn, dybi di, fu'n gymydog i'r dyn a syrthiodd i blith lladron?"

37 Meddai ef, "Yr un a gymerodd drugaredd arno." Ac meddai Iesu wrtho, "Dos, a gwna dithau yr un modd."

ASTUDIAETH 1

CYMDOGION DA YN Y DWYRAIN CANOL

Dechreuwn ein cwrs Grawys yn yr union fan sy'n cynnig cyd-destun i ddameg y Samariad Trugarog. Fe'n gelwir gan ein taith drwy'r Grawys i ddilyn Crist ar ei ffordd i Jerwsalem.

Y mae Esgobaeth Jerwsalem yn rhan o Eglwys Esgobol Jerwsalem a'r Dwyrain Canol, sy'n cynnwys eglwysi, plwyfi, ysgolion, ysbytai a rhaglenni yn Israel, Tiriogaethau Palesteina, Iorddonen, Syria a Lebanon.

Yn y rhan honno o'r Dwyrain Canol, lleiafrif bychan yw Anglicaniaid ymhlith y Cristnogion, ac felly mae'n anorfod eu bod yn cyd-weithio gyda Christnogion eraill a gydag Iddewon, Mwslimiaid a chymunedau ffydd eraill.

PWY YW FY NGHYMYDOG?
PERSBECTIF O'R TIR SANCTAIDD

Rheithor Eglwys Esgobol Sant Paul yn Shefa-Amr, Galilea ac Ysgrifennydd Taleithiol yr Eglwys Esgobol yn Jerwsalem a'r Dwyrain Canol yw'r **Canon Fuad S Dagher.**

Mae'n debygol fod stori'r Samariad Trugarog yn gyfarwydd iawn i bawb ohonom.

Yn Efengyl Luc, mae Iesu'n defnyddio'r stori hon i'n dysgu ei bod yn ddyletswydd arnom i ofalu am les pawb y deuwn ar eu traws, waeth beth yw eu statws cymdeithasol, eu hethnigrwydd, neu eu crefydd. Ein galwad yw gofalu am y dieithryn.

Dyma neges yr ydym yn ei deall ac yn ceisio'i byw yn ddyddiol.

Ac eto, onid yw'n ddiddorol fod y dyn hwn, sy'n arbenigwr yn y gyfraith grefyddol, hyd yn oed yn gofyn y cwestiwn amlwg hwn i Iesu, 'Pwy yw fy nghymydog?'

Mae'n profiadau o'n ffydd ac o fyw mewn cymuned, yn arbennig, yn ein dysgu i edrych y tu hwnt i ffiniau ac i weld pawb fel ein cymdogion.

Dymuniad pawb ohonom yw cael cymdogion fydd yn ein cynorthwyo pan fyddwn mewn trallod. Ond y cwestiwn yw: a ydym am gael Samariaid fel ein cymdogion, hyd yn oed os byddant yn profi'n gymorth i ni ar brydiau?

Pan orffennodd Iesu adrodd y ddameg hon a gofyn i'r cyfreithiwr pwy oedd y cymydog, fe wnaeth y cyfreithiwr osgoi defnyddio'r gair Samariad. Atebodd yn syml, "Yr un a gymerodd drugaredd arno." Byddai wedi ei ffeindio'n rhyfeddol o anodd i ddweud mai Samariad ydoedd. Byddai ddim wedi meindio bod offeiriad neu Lefiad yn symud i mewn i'r gymdogaeth ond ddim Samariad.

Wrth i ni ystyried y cwestiwn 'Pwy yw fy nghymydog?', mae angen i ni ofyn pwy yw'r Samariad i ni heddiw?

Pwy fyddai'n well gennych chi pe na baent yn symud i mewn i'ch cymdogaeth chi? Mwslim? Iddew? Hindŵ? Bwdhydd? Neu unrhyw berson arall o gefndir gwahanol?

Yn achos y person yn y stori sydd angen help, gadewir ni i ddyfalu pam yn union y bu i'r offeiriad a'r Lefiad ddewis peidio helpu.

Felly, pwy yn union yw'r cymydog annisgwyl?

Yn ein cyd-destun presennol fel Arabiaid Palesteinaidd, byddwn

i’n beiddio awgrymu mai’r Mwslim allai chwarae’r rôl hon. Neu gallai Iddew wneud hynny.

Adroddodd Iesu stori er mwyn gwneud y pwynt hwn yn glir i’r cyfreithiwr. Yn ein dyddiau ni, rwy’n credu bod angen mwy na stori. Mae angen inni adeiladu pontydd o gyfeillgarwch.

Caf fy herio gan ddysgeidiaeth Iesu am y Samariad Trugarog. Mae’n gofyn i ni fod yn bobl sydd nid yn unig yn gwybod yr atebion cywir, ond yn eu byw hefyd. Fe’n gelwir i fod yn bobl sy’n gweld y rhai sy’n dioddef fel eu cymdogion, ac sy’n ddigon dewr i groesi’r ffordd i’w helpu.

Os ydwyf am wasanaethu fy nghymdogion, mae’n rhaid i mi yn gyntaf ddysgu eu gweld.

Mae’r ddameg hon yn rhodd werthfawr, ac yn dasg, i bawb ohonom! Wrth bob un ohonom mae Iesu’n ailadrodd yr hyn a ddywedodd wrth y cyfreithiwr: “Dos, a gwna dithau yr un modd.” Fe’n gelwir i ddilyn yr un llwybr â’r Samariad Trugarog, sy’n ffigwr o Grist: plygodd Iesu i lawr atom, daeth yn was i ni, ac felly fe’n gwaredodd, fel y gallwn ni garu yn yr un modd ag y carodd ef ni.

“

Os ydwyf am wasanaethu fy nghymdogion, mae’n rhaid i mi yn gyntaf ddysgu eu gweld.

CWESTIYNAU

- Pwy yw fy nghymydog?
- Pwy yw’r Samariad yn ein plwyf, ein esgobaeth, ein cymdogaeth ni heddiw?
- Beth sy’n ein rhwystro rhag cysylltu’n agosach â’n cymdogion?
- Sut mae dameg y Samariad Trugarog yn fy herio i fod yn bresenoldeb cariadus i’r rhai sy’n dioddef?

LUC 10.25-37 (BCND)

25 Dyma un o athrawon y Gyfraith yn codi i roi prawf arno, gan ddweud, “Athro, beth a wnaf i etifeddu bywyd tragwyddol?”

26 Meddai ef wrtho, “Beth sy'n ysgrifenedig yn y Gyfraith? Beth a ddarlleni di yno?”

27 Atebodd yntau, “ ‘Câr yr Arglwydd dy Dduw â'th holl galon ac â'th holl enaid ac â'th holl nerth ac â'th holl feddwl, a châr dy gymydog fel ti dy hun.’ ”

28 Meddai ef wrtho, “Atebaist yn gywir; gwna hynny, a byw fyddi.”

29 Ond yr oedd ef am ei gyfiawnhau ei hun, ac meddai wrth Iesu, “A phwy yw fy nghymydog?”

30 Atebodd Iesu, “Yr oedd rhyw ddyn yn mynd i lawr o Jerwsalem i Jericho, a syrthiodd i blith lladron. Wedi tynnu ei ddillad oddi amdano a'i guro, aethant ymaith, a'i adael yn hanner marw.

31 Fel y digwyddodd, yr oedd offeiriad yn mynd i lawr ar hyd y ffordd honno; pan welodd ef, aeth heibio o'r ochr arall.

32 Yr un modd daeth Lefiad hefyd at y man; gwelodd ef, ac aeth heibio o'r ochr arall.

33 Ond daeth teithiwr o Samariad ato; pan welodd hwn ef, tosturiodd wrtho.

34 Aeth ato a rhwymo ei glwyfau, gan arllwys olew a gwin arnynt;
gosododd ef ar ei anifail ei hun, a'i arwain i lety, a gofalu amdano. 35
Trannoeth tynnodd ddau ddarn arian allan a'u rhoi i'r gwesteiwr, gan
ddweud, ‘Gofala amdano. Os byddi wedi gwario rhywbeth dros ben,
fe dalaf fi yn ôl iti pan ddychwelaf.’

36 P'run o'r tri hyn, dybi di, fu'n gymydog i'r dyn a syrthiodd i blith lladron?”

37 Meddai ef, “Yr un a gymerodd drugaredd arno.” Ac meddai Iesu wrtho, “Dos, a gwna dithau yr un modd.”

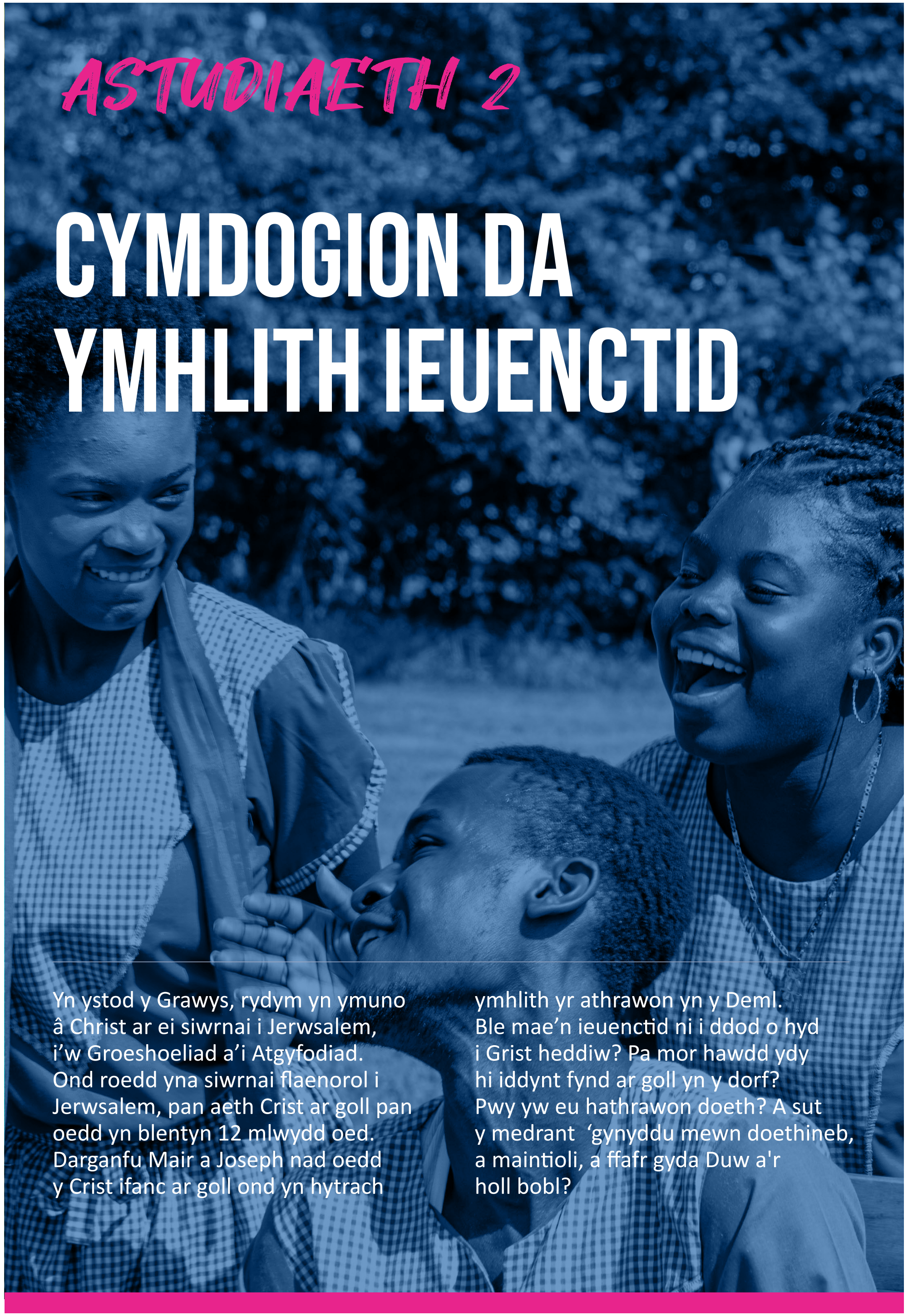
CWESTIYNAU

- Pryd mae offeiriaid a Lefiaid ein dyddiau ni, cynrychiolwyr y sefydliad crefyddol, yn mynd heibio'r rhai sydd wedi eu gadael ar ymyl y ffordd?
- Pwy yw'r un a glwyfwyd ar ymyl y ffordd yn ein plwyf, ein esgobaeth, ein cymdogaeth ni heddiw?
- Pam y cawn hi'n anodd mor aml i fynd a '...gwneud yr un modd'?
- Ble heddiw mae'r llety sy'n cynnig cysur a gofal i'n cymdogion sydd mewn angen?

GWEDDI I GLOI

Arglwydd Dduw,
rwyt wedi'n hadnewyddu ni â'r bara bywiol o'r nef;
drwyddo rwyt yn bwydo'n ffydd,
yn cynyddu'n gobaith
ac yn cryfhau'n cariad:
dysg i ni bob amser newynu am yr un sy'n wir a bywiol fara,
a galluoga ni i fyw yn unol â phob gair
a ddaw o'th enau di;
drwy Iesu Grist ein Harglwydd.

(Gweddi ar ôl y Cymundeb, Grawys 1, Common Worship)



ASTUDIAETH 2

CYMDOGION DA YMHLITH IEUENCTID

Yn ystod y Grawys, rydym yn ymuno â Christ ar ei siwrnai i Jerwsalem, i'w Groeshoeliad a'i Atgyfodiad. Ond roedd yna siwrnai flaenorol i Jerwsalem, pan aeth Crist ar goll pan oedd yn blentyn 12 mlwydd oed. Darganfu Mair a Joseph nad oedd y Crist ifanc ar goll ond yn hytrach ymhlith yr athrawon yn y Deml. Ble mae'n ieuenctid ni i ddod o hyd i Grist heddiw? Pa mor hawdd ydy hi iddynt fynd ar goll yn y dorf? Pwy yw eu hathrawon doeth? A sut y medrant 'gynyddu mewn doethineb, a maintioli, a ffafr gyda Duw a'r holl bobl?

PWY YW FY NGHYMYDOG? PERSBECTIF O'R CARIBI

Mae **Clifton Nedd** yn Ysgogydd y Caribi dros y Cynghrair Anglicanaidd ac yn aelod o'r Cyngor Anglicanaidd Ymgynghorol. Chwaraeodd ran flaenllaw yn sefydlu Rhwydwaith Ieuenctid y Cymundeb Anglicanaidd.

Pwy yw fy nghymydog?

Gallwn feddwl am y bobl sydd agosaf atom, bobl y mae gennym rywbeth yn gyffredin â nhw neu bawb y deuwn i gysylltiad â nhw (hyd yn oed y rheini y meddyliwn amdanynt yn draddodiadol fel gelynion).

Dywed Sant Paul ein bod yn gorff Crist a'n bod ni oll yn aelodau o'r corff (gweler 1 Corinthiaid 12.27). Sut bynnag y ddiffiniwn y term 'cymydog', byddwn yn ddieithriad yn eu gosod mewn grwpiau: y teulu drws nesaf, ein brodyr a'n chwiorydd yn y ffydd, y ffoaduriaid a gefnogwn, y drwgweithredwyr y ceisiwn eu diwygio.

Ffurfir pob grŵp gan unigolion a rhaid inni weld yr unigolion pan welwn y grŵp. Fe'ch gwahoddaf i weld eich cymdogion ifanc.

Ar ddiwedd Luc 2, cawn y stori am Iesu'n aros ymlaen yn Jerwsalem wedi i'w deulu orffen defodau'r Pasg Iddewig. Fe'i ffeindiwyd gan ei deulu gyda'r athrawon yn y Deml. Roedd yn dysgu drwy wrando ar yr athrawon a holi cwestiynau; roedd hefyd yn rhannu'i syniadau. Dywedir wrthym i Iesu gynyddu mewn doethineb, a maintioli, a ffafr gyda Duw a'r holl bobl.

Ydy'n hieuenctid ni'n cael cyfle i wneud fel Iesu?

Fedran nhw eistedd gyda'u hathrawon crefyddol, gwrando, holi a rhannu?

Fedran hieuenctid dyfu fel Iesu?

Fedran nhw fagu profiad a chynyddu mewn doethineb, a maintioli, a ffafr gyda Duw a'r holl bobl?

Ydy'r Eglwys yn wirioneddol helpu ieuenctid i dyfu fel Iesu?

Nid casglu gwybodaeth yn unig yw doethineb ond ei gymhwyso. Cyfranoga Eglwys y Caribi mewn addysg gynradd ac uwchradd ffurfiol. Fodd bynnag, ymarferiad mewn cyfnewid gwybodaeth yw addysg ar y lefelau hyn. Digwydd ymholi a chymhwyso gwybodaeth ar lefelau academaidd uwch nad ydym yn ymwneud cymaint â nhw. Rhaid i'r Eglwys ymwneud ag addysg drydyddol ac Addysg a Hyfforddiant Technegol a Galwedigaethol (AHTG).

Yn 2016, trefnasom Gynulliad Ieuenctid Taleithiol yn yr Eglwys yn Nhalaith India'r Gorllewin gan wahodd yr esgobion, yn hytrach na gwesteion o'r tu allan, i arwain y seminarau amrywiol. Wedi treulio wythnos breswyl gyda'u hesgobion, mynegodd llawer o'r ieuenctid y teimladau

y gallaf ddychmygu Iesu'n eu teimlo wrth iddo eistedd wrth draed ei athrawon, yn gwrando, yn holi cwestiynau, ac yn rhannu ei syniadau. Ers y digwyddiad taleithiol, mae llawer wedi ymgymryd â rhyw ffurf o weinidogaeth. Rhaid i'r Eglwys weld gwerth mewn buddsoddi yn y math hyn o weithgareddau.

Maintioli ac Aeddfedrwydd: Mae Iesu'n diflannu o'r stori pan mae'n 12 oed ac yn ail-ymddangos pan mae tua 30, wedi tyfu'n ddyn ac yn ddigon iach i wynebu straen ei weinidogaeth. Yn ôl yr Ysgrythur, 'Nid ar fara yn unig y bydd rhywun fyw' (Mathew 4.4, BCND). Yn yr un modd, ni fyddwn fyw ar air yn unig. Mae gan ieuenctid anghenion corfforol ac emosiynol sy'n angenrheidiol i dyfu mewn maintioli ac aeddfedrwydd fel Iesu: gyda chyrff a meddyliau iach.

Gwelir graddfa uchel o ddiweithdra ymhlith ieuenctid yn y Caribi yn ogystal â'r angen am weithlu gyda lefel uchel o sgiliau. Gall yr Eglwysi fuddsoddi mewn rhaglenni sy'n anelu at fagu gwybodaeth a'i gymhwyso, mentora, a phrentisiaeth, addysg drydyddol ac AHTG i helpu'n hieuenctid i ofalu am eu hanghenion sylfaenol ac, fel Iesu, i dyfu mewn aeddfedrwydd. Rhaid inni sicrhau fod ieuenctid yn y sefyllfa i gyrraedd addewid Ioan 10.10: 'Yr wyf fi wedi dod er mwyn i bobl gael bywyd, a'i gael yn ei holl gyflawnder' (BCND)

Ffafr gyda Duw: Daethom yn gymdeithas fwy secwlar, lle mae gan bobl lai o ddiddordeb mewn aelodaeth o sefydliadau crefyddol. Ond mae diddordeb byw yn Nuw yn dal. Gwelwn frwdfrydedd ieuenctid am werthoedd crefyddol a diddordeb mewn seremonïau. Beth yw'r llwybrau tuag at ffydd i bobl sydd am dyfu'n ysbrydol ond nad oes ganddynt ddiddordeb mewn sefydliadau crefyddol?

Fwy-fwy mae Anglicaniaid ifanc yn methu rhoi mynegiant i'w ffydd (1 Pedr 3.15). Gall hyn fod yn andwyol i eglwys sy'n cael ei herio gan sectau seciwlar. Mae angen adnewyddu cenhadaeth yr Eglwys i helpu Anglicaniaid ifanc i ddeall a mynegi eu ffydd wrth iddynt dyfu yn eu hadnabyddiaeth o Dduw a'i ffordd, a'u cariad tuag ato.

Ffafr gyda'r bobl: Mae angen i ieuenctid yn y Caribi gael help i dyfu yn eu perthynas ag eraill yn y gymdeithas. Mae gan yr Eglwys Anglicanaidd rwydwaith dda o gysylltiadau ac mae mewn ffordd, pan mae angen, i gymryd mantais o'r cysylltiadau hyn i hyrwyddo datblygiad cymdeithasol ac economaidd ei hieuenctid: gan gynnwys datblygu sgiliau, mynediad i gredyd, hyrwyddo marchnata, a chefnogaeth i drawsnewid y sector economaidd drwy ddefnyddio modelau moesol sy'n seiliedig ar werthoedd crefyddol. Ym mhob ymdrech lwyddiannus mae rhwydweithiau'n hanfodol. O Nehemeia i Solomon, o Paul i Iesu, roedd rhwydweithiau'n hanfodol i sicrhau tyfiant.

Oddi fewn i'r corff mae ar bob rhan angen y rhannau eraill, ac yn y gymdeithas mae ar bawb angen bobl eraill. Rhaid i eglwysi helpu ieuenctid i ddatblygu a chynnal rhwydweithiau o weddi a solidariaeth, fel y medrant dyfu fel Iesu.

Fodd bynnag, wrth i ni ddatblygu'r rhwydweithiau hyn cadwn mewn cof agwedd yr athrawon yn y Deml: roeddent yn dysgu (a Iesu'n gwrando), roedd ef yn eu holi (a hwythau'n ateb), rhoesant gyfle iddo rannu ei ddealltwriaeth ef o bethau (ac roedd pobl yn synnu) a dywedir wrthym ei fod yn cynnig atebion (ac felly medrwn gymryd yn ganiataol eu bod hwy yn ei holi ef). Dyna ffurf ar ddeialog a dysgu y dylem ni ei efelychu.

Rhaid i ieuenctid, hefyd, gael help i dyfu mewn ffafr a pherthynas â'u hunain. Rydym ynghanol argyfwng iechyd meddyliol, ac mae ieuenctid yn hunan-feddyginiaethu drwy ddefnyddio rhithbeiriau (hallucinogens). Yn aml, gadewir ein bechgyn ifanc ar ôl: mae arnynt angen ail neu drydydd cyfle, a chaniatâd i garu eu hunain. Rhaid i ni eu helpu i werthfawrogi eu gwerth a dod o hyd i bwrpas; ac nid oes nemor ddim yn fwy gwerthfawr nag ymdeimlad o hunanwerth a phwrpas. Gadewch inni eu helpu i dyfu mewn ffafr gyda'r dyn yn y drych yn ogystal â'r dyn yn y stryd.

CWESTIYNAU

- Disgrifia'r awdur yr heriau sy'n wynebu ieuenctid yn y Caribi. Ym mha ffordd y mae'r rhain o'r un fath neu'n wahanol i'r heriau sy'n wynebu ieuenctid yn ein cyd-destun ni?
- Ym mha ffyrdd penodol y gall eglwysi lleol ac asiantaethau cenhadol gydweithio i oresgyn yr heriau hyn?
- Beth a'ch heriodd chi'n bersonol fwyaf yng nghyflwyniad yr awdur?
- Beth y cewch eich ysgogi i wneud o ganlyniad?

LUC 2: 41-52 (BCND)

41 Byddai ei rieni yn teithio i Jerwsalem bob blwyddyn ar gyfer
gŵyl y Pasg.

42 Pan oedd ef yn ddeuddeng mlwydd oed, aethant i fyny yn unol â'r
arfer ar yr ŵyl,

43 a chadw ei dyddiau yn gyflawn. Ond pan oeddent yn dychwelyd,
arhosodd y bachgen Iesu yn Jerwsalem yn ddiarwybod i'w rieni.

44 Gan dybio ei fod gyda'u cyd-deithwyr, gwnaethant daith diwrnod
cyn dechrau chwilio amdano ymhlith eu perthnasau a'u cydnabod.

45 Wedi methu cael hyd iddo, dychwelsant i Jerwsalem gan chwilio
amdano.

46 Ymhen tridiau daethant o hyd iddo yn y deml, yn eistedd yng
nghanol yr athrawon, yn gwrando arnynt ac yn eu holi;

47 ac yr oedd pawb a'i clywodd yn rhyfeddu mor ddeallus oedd ei
atebion.

48 Pan welodd ei rieni ef, fe'u syfrdanwyd, ac meddai ei fam wrtho,
“Fy mhlentyn, pam y gwnaethost hyn inni? Dyma dy dad a minnau
yn llawn pryder wedi bod yn chwilio amdanat.”

49 Meddai ef wrthynt, “Pam y buoch yn chwilio amdanaf? Onid
oeddech yn gwybod mai yn nhŷ fy Nhad y mae'n rhaid i mi fod?”

50 Ond ni ddeallasant hwy y peth a ddywedodd wrthynt.

51 Yna aeth ef i lawr gyda hwy yn ôl i Nasareth, a bu'n ufudd iddynt.
Cadwodd ei fam y cyfan yn ddiogel yn ei chalon.

52 Ac yr oedd Iesu yn cynyddu mewn doethineb, a maintioli, a ffafr
gyda Duw a'r holl bobl.

“ Ym mhob ymdrech lwyddiannus mae rhwydweithiau’n hanfodol

CWESTIYNAU

- ‘Yr oedd Iesu yn cynyddu mewn doethineb, a maintioli, a ffafr gyda Duw a'r holl bobl.’ Pe byddai Iesu’n blentyn yn tyfu i fyny yn eich cymdogaeth chi, sut y byddai’r cynnydd hwn yn ymddangos?
- Pa mor bwysig yw’r ffurfiau gwahanol hyn ar dyfiant? A ydynt oll yr un mor bwysig neu ydy rhai yn fwy pwysig nag eraill?
- Sut mae darllen hwn yn peri i chi feddwl am eich ymwneud â’ch cymdogion ifanc?

GWEDDI I GLOI

Hollalluog Dduw,
rwyt yn gweld nad oes gennym y gallu o ran ein hunain i helpu’n hunain:
cadw ni, yn allanol yn ein cyrff,
ac yn fewnol yn ein heneidiau,
fel y cawn ein hamddiffyn rhag pob adfyd
a all ddigwydd i’n cyrff,
a rhag pob meddwl drwg fedr ymosod ar yr enaid a’i glwyfo;
drwy Iesu Grist ein Harglwydd.

(Gweddi ar ôl y Cymun, Grawys 2, Common Worship)

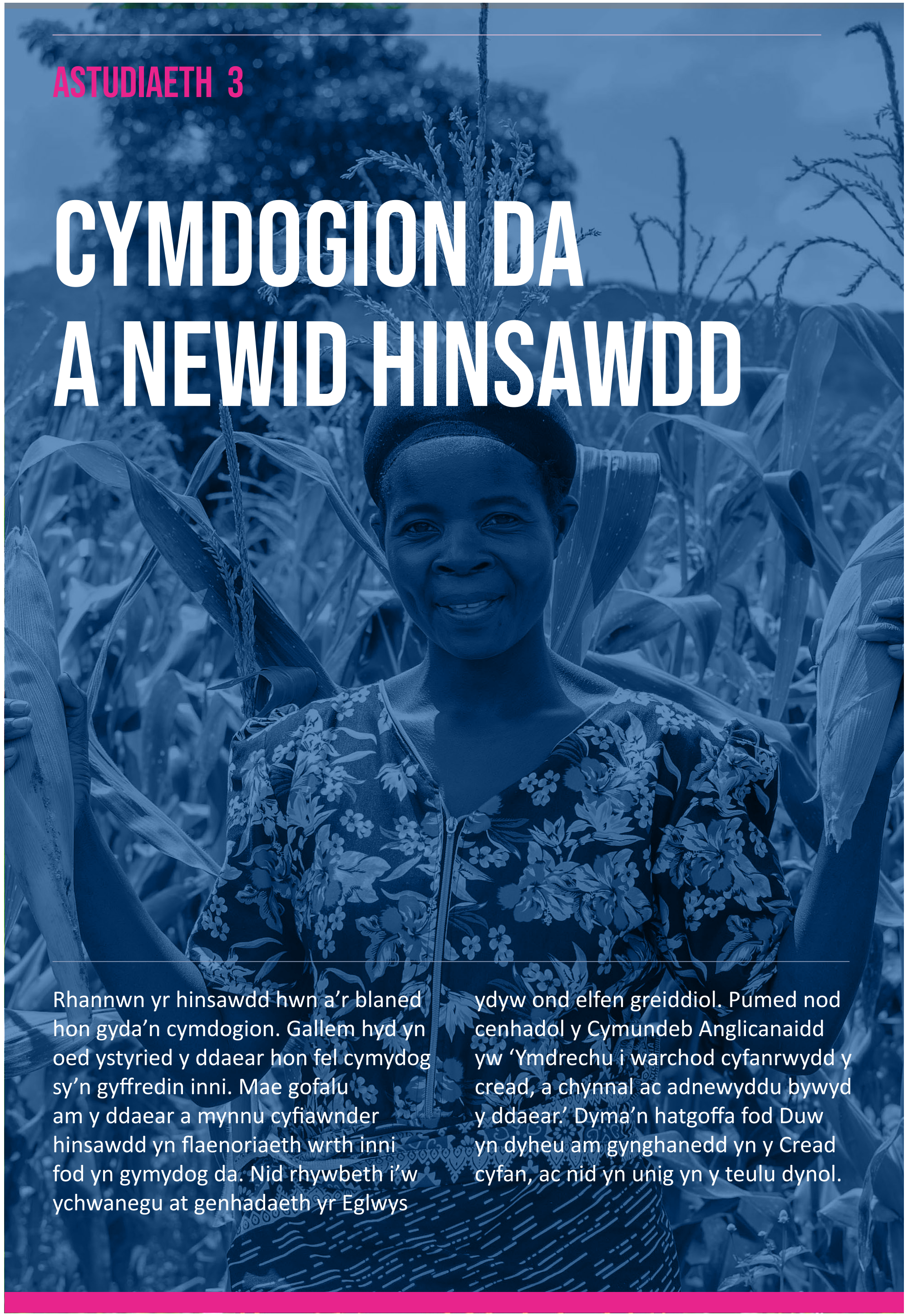
USPG YN INDIA’R GORLLEWIN

Daeth India’r Gorllewin yn Dalaith hunan-lywodraethol o’r Cymundeb Anglicanaidd byd-eang yn 1883.

Mae gan USPG berthynas hir a chlos gyda’r Eglwys yn Nhalaith India’r Gorllewin, sy’n cynnwys Barbados, Belize, Guyana, Jamaica, y Bahamas, Gogledd-Ddwyrain y Caribi, Aruba, Trinidad a Tobago, a’r Ynysoedd Windward.

Cyrhaeddodd y cenhadon cyntaf i’w danfon gan yr SPG Ynysoedd Windward yn 1712, a chyrhaeddodd cenhadon SPG y Bahamas yn 1733.

Cyfranogodd yr Eglwys yn Nhalaith India’r Gorllewin yn Nydd Gweddi’r Cymundeb a drefnwyd gan USPG yn 2021 ac roedd Clifton Nedd yn un o’r siaradwyr yng nghynhadledd USPG yn 2022, ar y thema, ‘Meini Bywiol, Gobaith Bywiol’.



ASTUDIAETH 3

CYMDOGION DA A NEWID HINSAWDD

Rhannwn yr hinsawdd hwn a'r blaned hon gyda'n cymdogion. Gallem hyd yn oed ystyried y ddaear hon fel cymydog sy'n gyffredin inni. Mae gofalu am y ddaear a mynnu cyfiawnder hinsawdd yn flaenoriaeth wrth inni fod yn gymydog da. Nid rhywbeth i'w ychwanegu at genhadaeth yr Eglwys ydyw ond elfen greiddiol. Pumed nod cenhadol y Cymundeb Anglicanaidd yw 'Ymdrechu i warchod cyfanrwydd y cread, a chynnal ac adnewyddu bywyd y ddaear.' Dyma'n hatgoffa fod Duw yn dyheu am gynghanedd yn y Cread cyfan, ac nid yn unig yn y teulu dynol.

PWY YW FY NGHYMYDOG? PERSBECTIF O AFFRICA

Aelod o Dîm Ysgrifenyddol Partneriaid yn yr Efengyl dros Newid Hinsawdd Cyfunol yw **Linet Musasa** o Gyngor Anglicanaidd Zimbabwe.

Y mae Partneriaid yn yr Efengyl dros Newid Hinsawdd Cyfunol (PNH) yn ymgyrch gan dair Talaith Anglicanaidd:

- Eglwys Talaith Canol Affrica (ETCA) – Botswana, Malawi, Zambia, Zimbabwe;
- Eglwys Talaith Cefnfor India (ETCI) – Madagascar, Mauritius, Seychelles;
- Eglwys Anglicanaidd Tanzania.

Amcan PNH yw ceisio hyrwyddo arferion rheoli gwastraff arloesol a chynaliadwy sy'n lleihau effaith newid hinsawdd ar bobl, anifeiliaid a bywyd y mor, yn fwyaf arbennig mewn wyth gwlad: Botswana, Madagascar, Malawi, Mauritius, Seychelles, Tanzania, Zambia a Zimbabwe.

Fe'n dysgir ym Marc 12: 31 i garu ein cymydog fel ni ein hunain. Dilynir y ddysgeidiaeth hon gan PNH wrth ymestyn allan at Eglwysi a Chymunedau sy'n dysgu am Reolaeth Gwastraff Hygyrch. Drwy hyrwyddo hinsawdd glanach a mwy diogel sy'n rhydd o wastraff ac allgyrchion, gellir gwarchod bywydau pobl, anifeiliaid a bywyd y mor.

Yn Salm 104, mae'r Salmydd yn gwneud arolwg o'r cread ac yn enwi'r cyfan: y nefoedd a'r ddaear, y dyfroedd a'r ffynhonnau a'r nentydd, coed, adar, geifr, gwin, olew, bara, pobl a llewod.

Mynega'r Salmydd ei ryfeddod, a'i fawl i Dduw a chread Duw, y mae gennym ni, fel stiwardiaid da, gyfrifoldeb i'w warchod.

GWEDDI AGORIADOL

O Arglwydd Iesu Grist,
dysgaist dy ddisgyblion i weddïo,
i gyflawni gweithredoedd da ac i ymprydio'n llon,
heb ragrith nac ymffrost;
helpa ni i ddefnyddio tymor y Grawys yn ddiffuant yn dy wasanaeth,
fel y gallwn weddïo mwy,
cyflawni mwy,
a disgyblu'n hunain yn llon er dy fwyn;
canys bu Iesu farw drosom, ond mae yn awr yn fyw yn dragwyddol,
fyd heb ddiwedd. Amen.

DARLLENIAD: GENESIS 1

Dylai'r darlleniad gael ei ddarllen yn gyhoeddus gan un person.

RHANNU YN Y DIGONEDD GYDA'M CYMYDOG

Mae'r Beibl yn cychwyn gyda litwrgi o ddigonedd. Cân o glod am haelioni Duw yw Genesis 1. Cawn glywed mor ddaionus yw trefn y byd. Drosodd a thro, fe ddywedir, 'Mae'n dda, mae'n dda, mae'n dda, mae'n dda iawn.' Mae'n cyhoeddi fod Duw yn bendithio – hynny yw, yn cynysgaeddu â bywiogrwydd – y planhigion a'r anifeiliaid, y pysgod a'r adar, a'r ddynolryw gyfan.

Ac mae'n darlunio'r Crëwr yn dweud, 'Byddwch ffrwythlon ac amlhewch.' Mewn ffrwythlondeb, mae popeth yn ei rywogaeth i amlhau'r daioni sy'n gorlifo o ysbryd creadigol Duw.

Yn nes ymlaen yn Genesis, mae Duw yn bendithio Abraham, Sara a'u teulu. Dywed wrthynt am fod yn fendith, i fendithio pobloedd yr holl genhedloedd.

Bendith yw grym llesâd ac iachâd ar waith yn y byd, a ffydd yw'r ymwybyddiaeth fod y greadigaeth yn rhodd sy'n dal i roi. Dominyddir Llyfr Genesis hyd at bennod 47 gan yr ymwybyddiaeth hon

Yn Genesis, mae Pharo yn breuddwydio y bydd newyn yn y wlad. Dechreua Pharo drefnu i weinyddu, rheoli a monopoleiddio'r cyflenwad bwyd. Dyma gyflwyno egwyddor prinder i mewn i economi'r byd. Am y tro cyntaf yn y Beibl, fe ddywed rhywun, ' 'D oes dim digon. Gadewch inni feddiannu popeth.' Ni roddir unrhyw ystyriaeth i'r cymydog.

Sylfaen Ymgyrch y PNH yw cariad at gymydog drwy roi sylw i arferion sy'n niweidiol i iechyd cyhoeddus, economïau a'r amgylchedd.

> **Ffydd yw'r ymwybyddiaeth fod y greadigaeth yn rhodd sy'n dal i roi**

Yn ei hanfod, y mae'r ymgyrch yn hyrwyddo cariad at gymydog a ffrwythlonedd; ni allwn fod yn ffrwythlon tra nad ydym yn gofalu am yr adnoddau a roddodd Duw i ni.

Daw'r cwestiwn o pwy yw fy nghymydog yn fater llawer pwysicach pan holwn sut y gallwn helpu'n cymydog sy'n dioddef mewn llifogydd, sychder a phatrymau tywydd eithafol.

Os yw fy ngweithredoedd i'n cyfrannu at newid hinsawdd, a ydwyf yn dangos cariad at fy nghymydog?

GENESIS 1 (BCND)

1 Yn y dechreuad creodd Duw y nefoedd a'r ddaear.

2 Yr oedd y ddaear yn afluniaidd a gwag, ac yr oedd tywyllwch ar wyneb y dyfnder, ac ysbryd Duw yn ymsymud ar wyneb y dyfroedd.

3 A dywedodd Duw, "Bydded goleuni." A bu goleuni.

4 Gwelodd Duw fod y goleuni yn dda; a gwahanodd Duw y goleuni oddi wrth y tywyllwch.

5 Galwodd Duw y goleuni yn ddydd a'r tywyllwch yn nos. A bu hwyr a bu bore, y dydd cyntaf.

6 Yna dywedodd Duw, "Bydded ffurfafen yng nghanol y dyfroedd yn gwahanu dyfroedd oddi wrth ddyfroedd."

7 A gwnaeth Duw y ffurfafen, a gwahanodd y dyfroedd odani oddi wrth y dyfroedd uwchlaw iddi. A bu felly.

8 Galwodd Duw y ffurfafen yn nefoedd. A bu hwyr a bu bore, yr ail ddydd.

9 Yna dywedodd Duw, "Casgler ynghyd y dyfroedd dan y nefoedd i un lle, ac ymddangosed tir sych." A bu felly.

10 Galwodd Duw y tir sych yn ddaear, a chronfa'r dyfroedd yn foroedd. A gwelodd Duw fod hyn yn dda.

11 Dywedodd Duw, "Dyged y ddaear dyfiant, llysiau yn dwyn had, a choed ir ar y ddaear yn dwyn ffrwyth â had ynddo, yn ôl eu rhywogaeth." A bu felly.

12 Dygodd y ddaear dyfiant, llysiau yn dwyn had yn ôl eu rhywogaeth, a choed yn dwyn ffrwyth â had ynddo, yn ôl eu rhywogaeth. A gwelodd Duw fod hyn yn dda.

13 A bu hwyr a bu bore, y trydydd dydd.

14 Yna dywedodd Duw, "Bydded goleuadau yn ffurfafen y nefoedd i wahanu'r dydd oddi wrth y nos, ac i fod yn arwyddion i'r tymhorau, a hefyd i'r dyddiau a'r blynyddoedd.

15 Bydded iddynt fod yn oleuadau yn ffurfafen y nefoedd i oleuo ar
y ddaear." A bu felly.
16 Gwnaeth Duw y ddau olau mawr, y golau mwyaf i reoli'r dydd, a'r
golau lleiaf y nos; a gwnaeth y sêr hefyd.
17 A gosododd Duw hwy yn ffurfafen y nefoedd i oleuo ar y ddaear,
18 i reoli'r dydd a'r nos ac i wahanu'r goleuni oddi wrth y tywyllwch.
A gwelodd Duw fod hyn yn dda.
19 A bu hwyr a bu bore, y pedwerydd dydd.
20 Yna dywedodd Duw, "Heigied y dyfroedd o greaduriaid byw, ac
uwchlaw'r ddaear eheded adar ar draws ffurfafen y nefoedd."
21 A chreodd Duw y morfilod mawr, a'r holl greaduriaid byw sy'n heigio
yn y dyfroedd yn ôl eu rhywogaeth, a phob aderyn asgellog yn ôl ei
rywogaeth. A gwelodd Duw fod hyn yn dda.
22 Bendithiodd Duw hwy a dweud, "Byddwch ffrwythlon ac amlhewch
a llanwch ddyfroedd y moroedd, a lluosoged yr adar ar y ddaear."
23 A bu hwyr a bu bore, y pumed dydd.
24 Yna dywedodd Duw, "Dyged y ddaear greaduriaid byw yn ôl eu
rhywogaeth: anifeiliaid, ymlusgiaid a bwystfilod gwyllt yn ôl eu
rhywogaeth." A bu felly.
25 Gwnaeth Duw y bwystfilod gwyllt yn ôl eu rhywogaeth, a'r anifeiliaid
yn ôl eu rhywogaeth, a holl ymlusgiaid y tir yn ôl eu rhywogaeth.
A gwelodd Duw fod hyn yn dda.
26 Dywedodd Duw, "Gwnawn ddyn ar ein delw, yn ôl ein llun ni, i
lywodraethu ar bysgod y môr, ar adar yr awyr, ar yr anifeiliaid gwyllt,
ar yr holl ddaear, ac ar bopeth sy'n ymlusgo ar y ddaear."
27 Felly creodd Duw ddyn ar ei ddelw ei hun; ar ddelw Duw y creodd
ef; yn wryw ac yn fenyw y creodd hwy.
28 Bendithiodd Duw hwy a dweud, "Byddwch ffrwythlon ac amlhewch,
llanwch y ddaear a darostyngwch hi; llywodraethwch ar bysgod y
môr, ar adar yr awyr, ac ar bopeth byw sy'n ymlusgo ar y ddaear."
29 A dywedodd Duw, "Yr wyf yn rhoi i chwi bob llysieuyn sy'n dwyn had
ar wyneb y ddaear, a phob coeden â had yn ei ffrwyth; byddant yn
fwyd i chwi.
30 Ac i bob bwystfil gwyllt, i holl adar yr awyr, ac i bopeth sy'n ymlusgo
ar y ddaear, popeth ag anadl einioes ynddo, bydd pob llysieuyn glas
yn fwyd." A bu felly.
31 Gwelodd Duw y cwbl a wnaeth, ac yr oedd yn dda iawn. A bu hwyr a
bu bore, y chweched dydd.

GRŴP TRAFOD

- Pan ddown i gyfnod Diolchgarwch deuwn i rannu digonedd ac i roddi mewn digonedd. Mewn geiriau eraill, rydym yn cyfarfod mewn digonedd i rannu â'n cymydog. Sut y gallwn ddefnyddio'r digonedd hwn i fabwysiadu dulliau sy'n ceisio gwrthweithio effeithiau negyddol newid hinsawdd?
- Yn Nhymor y Grawys, a fedr ymprydio heb rannu digonedd cread Duw gydag eraill fod yn ystyrlon?

MYFYRDOD

Arglwydd,
boed i'r Grawys fod yn gyfnod o chwilio mewnol
sy'n fy ngwneud yn fwy abl
i edrych yn fwy tosturiol ar anghenion y byd
a rhannu yn nigonedd dy gread.

GWEDDI I GLOI:

Greawdwr Dduw,
boed i ni gael ein harwain gan dy Ysbryd Glân ym mhopeth a wnawn.
Helpa ni i fyw ein ffydd
gan weld amrywiaeth fel rhodd ac nid rhwystr.

Mae cariad at gymydog yn mynnu'n bod yn rhoi sylw i arferion sy'n niweidiol i iechyd cyhoeddus, economïau a'r amgylchedd

USPG A CHYFIAWNDER HINSAWDD

Rydym yn byw mewn cyfnod o argyfwng hinsoddol ac ecolegol.

Newidiwyd ein planed gan yr hyn a wnaeth y ddynolryw, yn bennaf o ganlyniad i ffyrdd byw anghynaladwy Gogledd y byd. Diflannodd rhywogaethau, cynyddodd lefelau llygredd, dwysaodd stormydd eithafol, cododd lefelau'r mor ac aeth yn anoddach rhagweld patrymau'r tywydd.

Dylanwadir bob agwedd ar fywyd y ddaear gan newid hinsawdd, gan ddwysau'r bygythion i iechyd, bygwth diogelwch bwyd a chynyddu'r tebygolrwydd o wrthdaro a dadleoli pobl.

Yn sylfaenol, y mae newid hinsawdd yn fater o gyfiawnder sy'n cael ei achosi'n bennaf gan yr ychydig ond sy'n effeithio'n anghyfartal ar y sawl sydd leiaf ar fai ac yn fwyaf bregus.

Daeth y byd ynghyd yng Nghytundeb Paris yn 2015 i fabwysiadu targedau byd-eang cyfreithlon-rwym i gyfyngu ar effeithiau newid hinsawdd, a thrafodwyd goblygiadau'r targedau hyn yn COP26 yn Glasgow yn Hydref 2021 ac yn COP27 yn Sharm el-Sheikh, Yr Aifft, yn Nhachwedd 2022.

Y mae newid yn bosibl ond mae angen gweithredu uchelgeisiol a chyflym.

I rai, mae'n fater mor enfawr nes ei bod yn anodd dychmygu ei bod yn bosibl i ni wneud dim i helpu. Cymer eraill yn ganiataol fod y Cenhedloedd Unedig, llywodraethau a mudiadau cymorth tramor yn delio â'r mater.

Felly, beth yw rôl cenhadaeth a'r Eglwys yn hyn oll?

Mae pumed nod cenhadol y Cymundeb Anglicanaidd yn ein hatgoffa fod Duw yn dyheu am gynghanedd yn y Greadigaeth gyfan, ac nid ymhlith y teulu dynol yn unig: 'Ymdrechu i warchod cyfanrwydd y cread, a chynnal ac adnewyddu bywyd y ddaear.'

Mae gan yr Eglwys gyfrifoldeb i amddiffyn ein daear. Fel Cristnogion, rhoddodd Duw inni fandad i ofalu am y ddaear. Ein cyfrifoldeb yw gwarchod yr hyn a wnaeth ac a roddodd Duw i ni.

Yn USPG, credwn y medrwn oll wneud rhywbeth i wrthweithio newid hinsawdd, p'un ai drwy wneud newidiadau yn ein bywydau personol neu drwy weithredu gyda'n gilydd fel eglwys neu gymuned.

Cydnabod:

Y Canon Roy Snyman, *Travelling Along the Anglican Way* (2001)

Y Tad Moffat Musasa, Bulawayo, Zimbabwe

ASTUDIAETH 4

CYMDOGION DA I FAM MEWN ANGEN

Hawdd yw stigmateiddio fy nghymydog ac, yn y broses, wthio fy nghymydog i'r ymylon. Hawdd wedyn yw anghofio neu gwadu fod y person sy'n cael ei stigmateiddio yn gymydog i mi. Dywed Sant Paul wrthym, 'Nid oes rhagor rhwng Iddewon a Groegiaid, rhwng caeth a rhydd, rhwng gwryw a benyw, oherwydd un person ydych chwi oll yng Nghrist Iesu.' (Galatiaid 3: 28, BCND). Yn yr Eglwys, ni ddylid bod unrhyw raniadau ar sail ethnigrwydd, iaith, statws cymdeithasol, galwedigaeth, rhyw neu rywioldeb. Sut ydym yn codi ffiniau yn ein plwyf, esgobaeth, eglwys neu'n cymdogaeth heddiw?

PWY YW FY NGHYMYDOG? PERSBECTIF O TANZANIA

Sonia **Fran Mate**, Rheolwraig Rhanbarthol Affrica, USPG, ac **Eve Parker,** Cyfarwyddwraig Cenhadaeth Fyd-eang, USPG, am sut mae Eglwys Anglicanaidd Tanzania yn gweithredu'r hyn sy'n ddisgwyliedig wrth fod yn Gymydog Trugarog ymhlith y bregus a'r rhai ar yr ymylon.

Mae Eglwys Anglicanaidd Tanzania (EAT) yn cynnal Rhaglen i Atal Trosglwyddo HIV rhwng Mam a Phlentyn (RATHMAP).

Drwy'r rhaglen hon, mae'r Eglwys yn cynnig cysur a help llaw i famau beichiog HIV-positif sy'n teimlo iddynt gael eu gwrthod a'u stigmateiddio.

Mewn ymateb i'r alwad i garu cymydog, mae Eglwys Anglicanaidd Tanzania, drwy'r rhaglen RATHMAP, wedi hyfforddi dros 25 o weithwyr iechyd a gwirfoddolwyr cymunedol, gan eu hyrwyddo i wella diagnosis o HIV, cefnogi a hyrwyddo dealltwriaeth o'r driniaeth, a chynyddu nifer y merched o oedran geni plant sy'n byw gyda HIV ac yn derbyn gofal a thriniaeth.

Mae Anna Mwendwa yn enghraifft o ferch sydd wedi elwa o'r rhaglen RATHMAP.

'Roedd fy nghymdogion yn arfer trafod fy statws HIV ac yn chwerthin ar fy mhen' meddai. 'Fe'u clywais, hyd yn oed, yn dyfalu pa fath angladd y byddwn yn cael. Roeddent yn dweud pethau negyddol ac yn cario clecs amdanaf, ond 'nawr rwy'n falch bod fy ail fab yn rhydd o HIV.'

Cyn bodolaeth rhaglen RATHMAP EAT, roedd bron pob merch o oedran geni-plant yn rhanbarth Chamwino yn ofni mynd i'r ysbyty. Roeddent yn geni eu plant adref oherwydd roeddent yn ofni cael eu gwrthod neu eu stigmateiddio, ac yn ofni'r rhagfarn y gallent wynebu yn yr ysbytai pe byddent yn cael prawf positif am HIV.

Caent eu gwrthod a'u stigmateiddio gan ffrindiau, perthnasau, eglwysi, cymdogion, arweinwyr a staff gofal iechyd.

'Pan ddeuthum yn feichiog am yr ail dro, credais fod yr ods yn fy erbyn oherwydd fy meichiogrwydd cyntaf, pan y ganwyd babi HIV-positif i mi,' meddai Anna. 'Fe'm cyflwynwyd i raglen RATHMAP Eglwys Anglicanaidd Tanzania, a newidiodd hyn y sefyllfa, gan fy helpu i eni babi oedd yn rhydd o HIV, a rhoi i mi'r cymorth oedd ei angen arnaf.'

'Mae'r gwasanaeth a'r gefnogaeth a geir gan raglen RATHMAP yr Eglwys yn helpu mamau a babanod sy'n byw gyda HIV i ddod o hyd i'r help a'r gefnogaeth sydd angen arnynt i fyw eu bywyd a chael dyfodol' meddai.

'Rwy'n hapus iawn i rannu fy mhrofiad a rhannu gwybodaeth â chynifer o ferched â phosibl. Rhoddir cryn obaith i mi wybod fod gennym gymydog gwirioneddol yn yr Eglwys Anglicanaidd, sy'n ein helpu ac yn gwneud yn siŵr nad yw'n plant yn cael eu geni gydag HIV bellach.'

'Roedd gennyf ŵr cefnogol iawn a roddodd i mi fwy nag oedd ei angen arnaf' meddai Anna. 'Roeddwn yn ei garu, ond bu farw'n sydyn, ac fe'm gadawyd ar fy mhen fy hun gyda'm plant. Wedi bod yn briod am chwe mlynedd deuthum yn feichiog a chael fy mod yn HIV-positif wedi i'm plentyn cael ei eni a mynd yn sâl. Teimlais fod Duw yn fy nghosbi.'

'Credai fy nghymdogion fy mod wedi heintio fy ngŵr â HIV ac roeddent yn fy nghasáu'n angerddol. Dyma'r cyfnod tywyllaf yn fy mywyd. Roedd fy mab a minnau'n byw gydag HIV, ac roeddem ar ein pennau'n hunain yn llwyr. Ganwyd yr ail fab yn rhydd o HIV oherwydd yr help llaw gan yr Eglwys Anglicanaidd, ac mae gennyf y gefnogaeth sydd ei hangen arnaf.'

Sonia Dameg y Samariad Trugarog (Luc 10: 25-37) am sut mae dau arweinydd

crefyddol, offeiriad a Lefiad, yn gweld cyd-Iddew sydd wedi ei guro a'i adael ar ymyl y ffordd.

Gwêl y ddau arweinydd drallod ac angen y dyn, ac eto maent yn parhau ar eu ffordd i Jerwsalem. Daw Samariad, a welir fel person sydd y tu allan i gymuned y ffydd – yn elyn hyd yn oed – hefyd. Ac eto, y 'gelyn' hwn – yr olaf y byddent yn disgwyl i helpu – sy'n tosturio wrtho, yn oedi, ac yn helpu'r dyn hwn ar ei gost ei hunan.

Trwy'r rhaglen RATHMAP, mae Eglwys Anglicanaidd Tanzania yn dangos mai'n cymydog yw'r union berson y mae Duw yn ein galw i'w charu ar waethaf ein gwahaniaethau barn a ffyrdd o fyw. Gall ein cymydog fod yn un anodd ei charu ac eto dyma'r union berson y mae Duw yn galw arnom i estyn iddi drugaredd, maddeuant a gras.

Dyma, hefyd, oedd profiad Anna.

Darllenwch ddameg y Samariad Trugarog ar dudalen 6, sef, Luc 10.25-37, ac yna trafodwch y cwestiynau canlynol:

CWESTIYNAU

- Pryd y byddaf fi'n ceisio cyfiawnhau fy rhesymau am anwybyddu anghenion cymydog (ad 29)?
- Pa achlysuron sy'n rhoi esgusodion i mi beidio caru fy nghymydog fel mi fy hunan (adnod 27)?
- Ble gallaf ddod o hyd i'r sgiliau i adnabod anghenion pobl eraill (ad 34-35)?
- Sut y gallaf symud o roddi'n ariannol i ddangos trugaredd neu dosturi gwirioneddol (ad 34-35)?

GWEDDI I GLOI:

Arglwydd trugarog,
rwyt yn gwybod ein bod yn ei chael
yn anodd i'th wasanaethu:
pan mae pechod yn sarnu'n bywyd
ac yn taenu cysgod dros ein calon.
Tyrd i'n cynorthwyo
a tro ni eto yn ôl atat ti;
drwy Iesu Grist, ein Harglwydd.

(Colect ychwanegol, Grawys 4, *Common Worship*)

"Gall ein cymydog fod yn un anodd ei charu ac eto dyma'r union berson y mae Duw yn galw arnom i estyn iddi drugaredd, maddeuant a gras

CRYFHAU IECHYD, ATAL TROSGLWYDDIAD HIV O FAM I'W PHLENTYN

Cefnogwyd rhaglen RATHMAP Eglwys Anglicanaidd Tanzania gan USPG ers y cychwyn yn 2014. Lleolir y rhaglen yn Ysbyty Mvumi, ysbyty genhadol yn Rhanbarth Wledig Dodoma yng nghanolbarth Tanzania.

Gan gydweithio â Gweinyddiaeth Iechyd a Lles Cymdeithasol Llywodraeth Tanzania, prif amcanion RATHMAP yw:

- gwaith sylfaenol i atal HIV/AIDS
- atal beichiogrwydd diddewis gan ferched HIV-positif
- atal trosglwyddo HIV i blant gan famau HIV-positif
- gofalu am a chefnogi mamau HIV-positif, eu plant a'u teuluoedd.

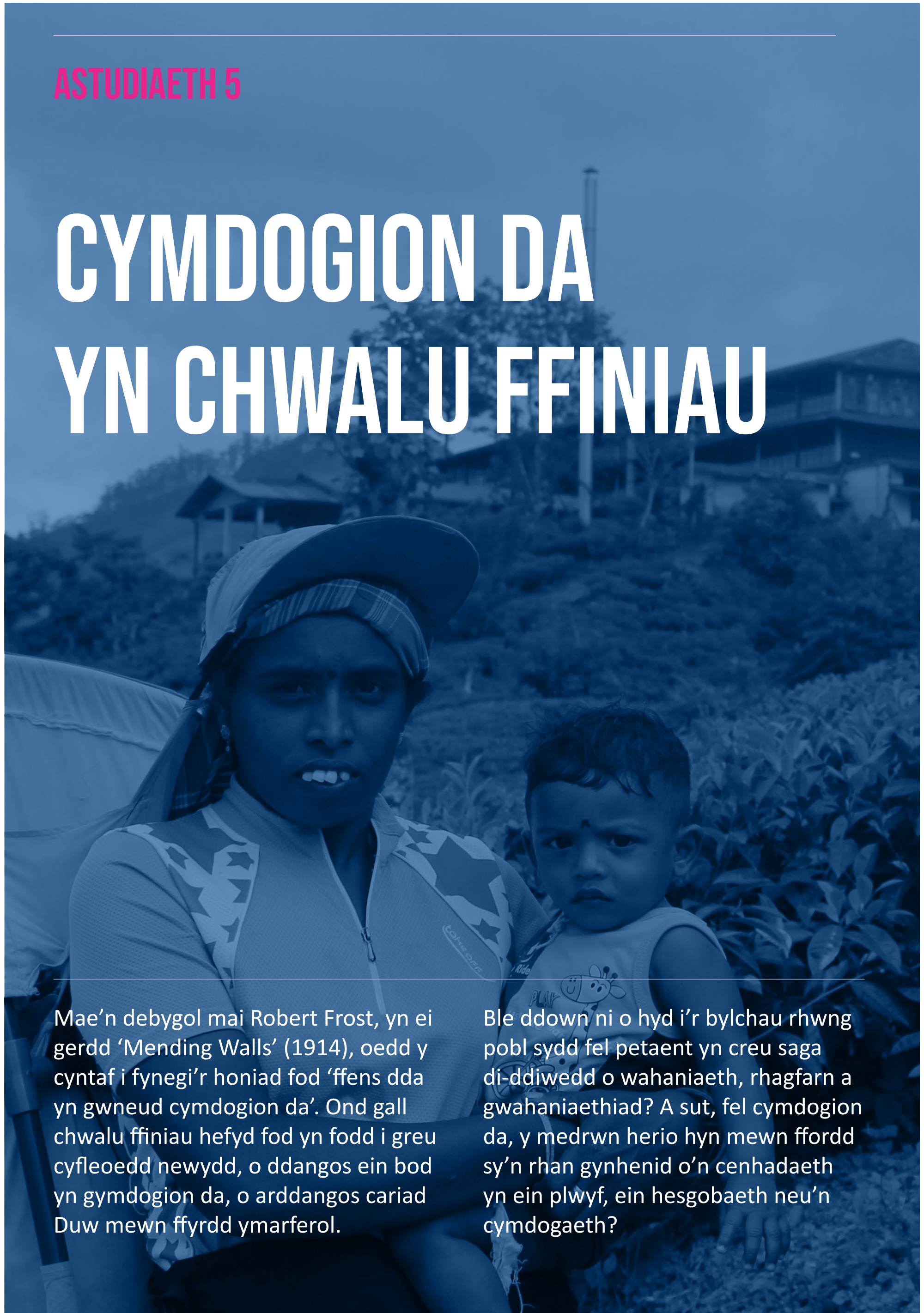
Tanzania yw un o'r gwledydd yn Affrica sy'n cael eu heffeithio'n fwyaf gan HIV/AIDS. Trosglwyddo'r firws gan famau i'w babanod yn ystod beichiogrwydd, genedigaeth neu fwydo o'r fron yw'r modd mwyaf cyffredinol o bell ffordd i blant gael eu heintio.

Amcan y rhaglen RATHMAP yw helpu i ostwng y nifer o blant Tanzania sy'n cael eu heintio. Y mae hefyd wedi ymrwymo i sicrhau fod 95% o ferched beichiog sy'n byw gyda HIV yn derbyn triniaeth oes am HIV.

Un o sgil effeithiau'r rhaglen yw fod y stigma sy'n aml yn amgylchynu'r sawl sydd ag HIV yn diflannu. Roedd dynion yn arfer bod yn gyndyn i fynd i glinig HIV gyda'u partneriaid, ond bellach mae mwy o ddynion yn barod i fynd gyda'u partneriaid i wasanaethau atgenhedlu a iechyd plant.

Un agwedd yn unig yw rhaglen RATHMAP ar gynllun strategol hir-dymor EAT i ddatblygu system gofal cleient-ganolog sy'n pwysleisio ansawdd ac effeithlonrwydd, ac sy'n datrys rhai o'r problemau mynediad parhaol a wynebir gan bobl sy'n troi at yr eglwys am gymorth gyda'u problemau iechyd.

Lansiwyd y rhaglen cryfhau iechyd, fel ei gelwir, yn 2014 hefyd.



ASTUDIAETH 5

CYMDOGION DA YN CHWALU FFINIAU

Mae'n debygol mai Robert Frost, yn ei gerdd 'Mending Walls' (1914), oedd y cyntaf i fynegi'r honiad fod 'ffens dda yn gwneud cymdogion da'. Ond gall chwalu ffiniau hefyd fod yn fodd i greu cyfleoedd newydd, o ddangos ein bod yn gymdogion da, o arddangos cariad Duw mewn ffyrdd ymarferol.

Ble ddown ni o hyd i'r bylchau rhwng pobl sydd fel petaent yn creu saga di-ddiwedd o wahaniaeth, rhagfarn a gwahaniaethiad? A sut, fel cymdogion da, y medrwn herio hyn mewn ffordd sy'n rhan gynhenid o'n cenhadaeth yn ein plwyf, ein hesgobaeth neu'n cymdogaeth?

PWY YW FY NGHYMYDOG? PERSBECTIF O SRI LANKA

Y Tad Rasika Abeysinghe, offeiriad yn Esgobaeth Kurunagala, Eglwys Ceylon (Sri Lanka) sy'n gofyn pwy mae Duw yn ein galw i garu fel ni ein hunain.

Yn nyddiau Iesu, gallwn dybied – nid mewn ystyr academaidd ond mewn modd cymdeithasegol – nad oedd cariad, fel y bu i ni feddwl amdano'n ddiwinyddol ar hyd yr oesau, yn cael ei ddehongli yn yr union fodd hwn.

Efallai fod cyfraith Moses wedi bod yn bresenoldeb mor rymus ym meddyliau pobl ar y pryd, yn arbennig drwy athrawon y gyfraith a'r Phariseaid, nes iddo ddod yn syniad haniaethol.

Pryd bynnag y bu i Iesu gyflwyno model o gariad – drwy ddwyn y gwrthodedig yn ôl neu ymestyn allan i'r rhai ar yr ymylon neu hyd yn oed cwmnïa gyda'r sawl oedd ar y cyrion – roedd y syndod o du'r rhai oedd yn gwylio yn amlwg. Roedd hyd yn oed cysylltu ei farwolaeth aberthol â chariad Duw wedi golygu nifer o bregethau yn yr epistolau i'w esbonio.

Unwaith eto, fe gymerodd Iesu gwestiwn gan 'athro' neu 'gyfreithiwr' er mwyn dynodi gwahaniaethau amrywiol. Cawn ein herio i ystyried beth mae'r Gyfraith neu reolau'r byd am i bobl ddeall a chawn ein herio hefyd gan yr hyn y mae Iesu'n gofyn i'r bobl o'i amgylch ei gredu.

Yn ngoleuni hyn, wrth i ni ystyried pwy yw'n 'cymydog', cawn ein herio i feddwl am y byd o'n cwmpas sy'n gyson adeiladu muriau rhyngom a'n gilydd.

Mewn cyfnod pan mai gan y ddynolryw gryn reolaeth dros y moroedd a'r awyr, a'r gofod, hyd yn oed, mae'r bwlch rhwng pobl a'i gilydd yn saga di-ddiwedd o wahaniaeth a rhagfarn. Os edrychwn yn ofalus, gwelwn inni fodloni derbyn mwy a mwy o ffiniau rhyngom.

Pwy mae Duw yn ein galw i garu fel ni ein hunain?

Mae'r ateb yn syml: geilw Duw arnom i beidio gadael i resymau dynol beri inni wrthod cariad Duw i neb. Yn wir, mae gwahaniaethau naturiol rhyngom – lliw, etifeddiaeth ethnig, cefndir diwylliannol a chrefyddol – i'r pegwn â ffydd ac ni allant ein gwahanu.

Bu taith yr Eglwys yn Sri Lanka yn hir a chyfoethog, gan ofyn yn gyson, 'Pwy yw fy nghymydog?'

Trwy ofyn y cwestiwn hwn ceisiwn chwalu'r muriau o ddosbarth a chredo a adeiladwyd gennym ac sydd wedi creu'r fath niwed yn ein cymunedau.

Bu'n hymdrechion yn wyneb yr argyfwng economaidd gwaethaf yn hanes Sri Lanka yn allweddol yn y dasg hon. Llwyddodd gwaith yr Eglwys yn y maes hwn i oresgyn y rhaniadau rhwng Cristnogion a'r sawl nad ydynt yn Gristnogion, drwy gynnig bwyd, cymorth a gofal bugeiliol i unrhyw un a wthiwyd i ymyl newyn neu i gyflwr bregus.

Mae'r gwaith hwn yn codi uwchlaw rhaniadau dosbarth gan fod pawb yn ceisio wynebu ei problemau ei hunan drwy gynnig gofal bugeiliol, cymorth gyda lles meddyliol, cynnig offer hunan-gymorth a chyfarwyddyd ymaferol ac ati.

Yn yr holl enghreifftiau hyn, wrth i ni geisio newid pobl eraill cawn ein bod ni'n hunain wedi cael ein newid yn fwy. Cawn ein bod yn goresgyn ein meddyliau a'n rhagfarnau blaenorol. Ni ein hunain sy'n gyfrifol am ein methiant i weld inni fod yn barod i dderbyn ffiniau dynol a godwyd rhyngom.

Felly, rhaid i ni chwalu'r muriau hyn rhyngom yn gyntaf fel y daw'n hagwedd wahanol yn amlwg yn ein gweithredoedd.

CWESTIYNAU

- Pa anawsterau a wynebwn wrth i ni geisio chwalu'r ffiniau dynol rhyngom?
- Sut fedr yr Eglwys fod yn gymuned sy'n goresgyn ffiniau?
- Sut fedr eich cynulleidfa chi chwarae ei rhan yn y dasg hon?
- Sut y gallwn bwyso a mesur ein gwaith gyda'n cymdogion?

EFFESIAID 2:14-22 (BCND)

14 Oherwydd ef yw ein heddwch ni. Gwnaeth y ddau, yr Iddewon a'r Cenhedloedd, yn un, wedi chwalu trwy ei gnawd ei hun y canolfur o elyniaeth oedd yn eu gwahanu.

15 Dirymodd y Gyfraith, a'i gorchmynion a'i hordeiniadau. Ac felly, i wneud heddwch, creodd o'r ddau un ddynoliaeth newydd ynddo ef ei hun,

16 er mwyn cymodi'r ddau â Duw, mewn un corff, trwy'r groes; trwyddi hi fe laddodd yr elyniaeth.

17 Fe ddaeth, a phregethu heddwch i chwi y rhai pell, a heddwch hefyd i'r rhai agos.

18 Oherwydd trwyddo ef y mae gennym ni ein dau ffordd i ddod, mewn un Ysbryd, at y Tad.

19 Felly, nid estroniaid a dieithriaid ydych mwyach, ond cyd-ddinasyddion â'r saint ac aelodau o deulu Duw.

20 Yr ydych wedi eich adeiladu ar sylfaen yr apostolion a'r proffwydi, a'r conglfaen yw Crist Iesu ei hun.

21 Ynddo ef y mae pob rhan a adeiledir yn cyd-gloi yn ei gilydd ac yn codi'n deml sanctaidd yn yr Arglwydd.

22 Ynddo ef yr ydych chwithau hefyd yn cael eich cydadeiladu i fod yn breswylfod i Dduw yn yr Ysbryd.

CWESTIYNAU

- Sut mae'r awdur yn esbonio'r ffiniau dynol a godwyd yn ystod hanes Israel?
- Yn ôl yr awdur, sut wnaeth Iesu integreiddio'r ddwy gymuned?
- Os oedd un nodwedd yn Iesu oedd wastad yn ei yrru i estyn allan at y sawl oedd ar yr ymylon, beth oedd honno?
- Sut fedr yr Eglwys fel sefydliad dystio i chwalu muriau heddiw?

GWEDDI I GLOI

Arglwydd Iesu Grist,
fe'n dysgaist
fod y peth lleiaf a wnawn i'r lleiaf o'n brodyr neu'n chwiorydd
yn cael ei wneud hefyd i ti:
dyro inni'r ewyllys i wasanaethu eraill
fel y buost ti yn was i bawb,
tydi a roddaist dy fywyd i fyny i farwolaeth drosom,
ond wyt heddiw yn fyw, yn awr ac yn dragwyddol.

(Gweddi wedi'r Cymundeb, Grawys 5, Common Worship)

"Geilw Duw arnom i beidio gadael i resymau dynol beri inni wrthod cariad Duw i neb

ESGOBAETH KURUNAGALA A'R CYD-DESTUN CENHADOL UNIGRYW

Mae Esgobaeth Kurunagala yn unigryw yn ei chenhadaeth a'i chyd-destun drwy ei gwaith ymhlith ffermwyr, gweithwyr mewn planhigfeydd a'i gwaith ymhlith pobl o grefyddau eraill.

Ymdrecha'r Esgobaeth yn gyson i gydnabod hyn yn ei holl waith, gwaith dydd-i-ddydd a gwaith mewn ymateb i argyfyngau. Cafodd yr argyfwng economaidd presennol effaith enfawr ar yr Esgobaeth, gan na chafodd neb yno brofiad o ddigwyddiad fel hyn o'r blaen. Mae'r Esgobaeth yn ystyried yr effaith hwn wrth iddi gynllunio'i gweithgarwch cenhadol. Rhennir y gwaith hwn rhwng llefaru'n gyhoeddus o blaid newidiadau cenedlaethol a chael ei gwreiddio mewn cymunedau lleol. Ehangwyd ei gwaith allgymorth er mwyn ceisio cyrraedd y mwyaf bregus yn yr ardaloedd sydd wedi dioddef fwyaf.

Rhennir cyflenwadau bwyd o bryd i'w gilydd. Mae iechyd meddyliol da a diogelu plant hefyd yn feysydd mae'r Esgobaeth yn gweithio ynddynt, trwy seminarau ac ymweliadau gan grwpiau bychain. Er mwyn gwneud hyn, mae'r Esgobaeth yn partneru gyda themlau Bwdhaidd, er mwyn i'r Eglwys fedru cyrraedd mwy o bobl.

ASTUDIAETH 6

CYMDOGION DA AR ADEG RHYFEL

Un o Bum Nod Cenhadaeth y Cymundeb Anglicanaidd yw ‘I drawsnewid strwythurau anghyfiawn cymdeithas, i herio trais o bob math ac i geisio heddwch a chymod.’ Ni chyfyngir y Rhyfel yn Wcrain i ffiniau Wcrain, na hyd yn oed oddi fewn i ffiniau ehangach Wcrain, Rwsia a’i cymdogion. Mae wedi’n dysgu ein bod ni oll yn Ewrop yn gymdogion, yn y cyfandir hwn, yn y byd hwn. Ac mae wedi’n dysgu mor dyngedfennol ydyw inni fel cymdogion wrando ar leisiau poen, tristwch, ofn, ansicrwydd ac ymrafael ar lawr gwlad wrth inni gadw cyd-berthynas yn iach drwy ymgom dda ac onest.

PWY YW FY NGHYMYDOG? PERSPECTIF O EWROP

Mae’r Hybarch Ddr **Leslie Nathaniel**, Archddiacon y Dwyrain, yr Almaen a Gogledd Ewrop, yn myfyrio ar brofiadau Esgobaeth Ewrop ac ymateb Cymdogion Da i’r argyfwng a grëwyd gan y gwrthdaro yn Ewrop.

Esgobaeth Ewrop yw’r fwyaf yn ddaearyddol o bell ffordd yn Eglwys Loegr. Mae’n cynnwys tua 300 o gynulleidfaoedd ar draws dros 40 gwlad, gan gynnwys gwledydd fel Twrci a Moroco. Daw rhai ‘manteision’ o fod yn Eglwys Loegr y tu allan i Loegr. Un o’r rhain yw’r syniad o gaplaniaethau, ac mae’r offeiriaid felly yn gaplaniaid.

Un o gylchoedd gweithgarwch allweddol yr Esgobaeth yw cryfhau cydberthynas ecwmenaidd a chydnabod fod arnom angen ein gilydd. Yn yr esgobaeth, byddwn yn aml yn meddwl am urddas yr arall a’n dynoliaeth gyffredin.

Nid ydym yn fewnblyg na’n blwyfol; rydym yn agored i lawer o bobl ac yn gweithio tuag at undeb Cristnogol llawnach a chymdeithas agosach â’n gilydd, gan gydnabod y potensial mewn eraill. Gwasanaethwn nifer o bobl sy’n byw oddi cartref ac mae gennym ofal arbennig dros ymfudwyr, alltudion, dieithriaid ac eraill sy’n cael eu cau allan neu’n cael eu gwahaniaethu yn eu herbyn.

Daw ein sail dros berthyn i’n gilydd o 1 Pedr 2: 10 – sy’n ein symud yn fwriadol iawn o agwedd o gau allan i agwedd o gynnwys eraill; o beidio â bod ar un adeg yn bobl i fod, yn awr, yn bobl. Pan fyddwn ni Gristnogion yn cofleidio heriau’r groes, fe’n gorfodir hefyd i weld y fath heriau drwy lygaid y sawl y gwahaniaethir yn eu herbyn.

Ar adeg ysgrifennu’r geiriau hyn, mae o gwmpas saith miliwn o ffoaduriaid mewnol yn Wcrain, sydd wedi symud yn bennaf o Ddwyrain i Orllewin y wlad. Gorfodwyd chwe miliwn arall i ffoi’r wlad.

Mae gan Esgobaeth Ewrop gaplaniaid yn Wcrain a Rwsia. Cawn ein herio i ystyried beth mae caplaniaeth yn ei olygu yn y mannau hyn. Ceisiwn ymateb i’r her hon gyda diwinyddiaeth o angen. Sylweddolwn ein bod yn ddibynnol ar ein gilydd. Cydnabyddwn fod gennym ni a’n heglwysi a’n partneriaid rywbeth i’w roi ond mae arnom angen derbyn rhywbeth hefyd. Nid yw’r cyfnewid hwn yn golygu ein bod yn derbyn yr un peth ag a roddwn ond bod y rhodd yn cyfateb i angen y person arall.

Un o gryfderau pennaf yr Esgobaeth yw ehangder ei chysylltiadau, nid ar draws Ewrop yn unig ond ar draws y byd. Yn nyddiau cynnar y rhyfel, profodd

hyn yn hollbwysig wrth ddelio â'r nifer enfawr o bobl oedd yn ffoi, tra'n atal hefyd drafnidiaeth mewn pobl.

Gall yr Esgobaeth gynnig croeso i bobl wrth iddynt groesi ffiniau a symud i fannau newydd. Mae Caplaniaethau yn Hwngari, Gwlad Pwyl, Slofenia, Latfia, Estonia, Y Ffindir a Gweriniaeth Czech yn helpu pobl mewn angen. Maent yn cynnig i ffoaduriaid o Wcrain ffyrdd i symud ymlaen yn eu bywyd, a mannau i ymlacio a theimlo'n gysurus.

Yn ystod yr argyfwng, fe dderbyniais i'n bersonol alwadau oddi wrth nifer o bobl – yn cynnwys Esgobion o Eglwys Ceylon, yn gofyn am help i fyfyrwyr o Sri Lanka oedd yn gadael Kyiv. Bellach mae rhai o'r rhain yn astudio yn Vienna, rhai yn byw yn Hwngari ac eraill ym Mhrydain. Digwyddodd hyn oherwydd ymateb gan y caplaniaethau.

Bu'n rhaid i nifer o aelodau'n cynulleidfa yn y gaplaniaeth yn Kyiv adael y ddinas o ganlyniad i'r rhyfel. Aeth un o'r aelodau a adawodd i'r Almaen, gan fynd â'r llestri cymun arian o Kyiv i'n caplaniaeth yn Leipzig, nes y gellir eu dychwelyd adref.

Ar hyn o bryd, dim ond rhyw wyth neu ddeg o bobl sy'n mynychu oedfaon yn rheolaidd. Yn ffodus, mae'n ffrindiau yn yr Eglwys Lwtheraidd yn rhan o'r oedfaon hyn hefyd. Rhydd y gwasanaethau amser a gofod i fyfyrio ar sut mae byw yn y cyd-destun cyfnewidiol hwn.

Mae'n cysylltiadau ecwmenaidd yn Kyiv yn dal yn eu lle, gan gynnwys ein cyswllt gydag aelodau o Eglwys Uniongred Rwsia yno. Ceisiwn beidio byth â thorri cysylltiadau eglwysig; sylweddolwn fod arnom angen ein gilydd a bod rhaid i ni ddal ati i siarad allan: 'dyma ddigon', yw'r gri a glywn gan bobl Wcrain.

'Y mae hyn yn ddigon!' oedd y condemniad llym a ddaeth oddi wrth Y Metropolitan Onuphry o Kyiv a holl Wcrain. Dyma'r gri yn lleisiau Iddewon a Christnogion yn Wcrain wrth iddynt weddïo geiriau hynafol Salm 31 gyda'i gilydd.

Dyma oedd neges Archesgob Caergaint ac Archesgob Efrog hefyd a oeddent yn galaru gyda phobl Wcrain a gweddïo gyda'r rhai a glwyfwyd ac a effeithiwyd gan y rhyfel. Mae'n hollbwysig ein bod yn gwrando ar leisiau poen, tristwch, ofn, ansicrwydd ac ymrafael ar lawr gwlad wrth i ni gadw'n cyd-berthynas yn iach drwy ymgom dda ac onest.

Gwelwn fod unrhyw beth sy'n digwydd yn Wcrain yn effeithio gweddill y byd hefyd – ar ffurf prinder bwyd a phris tanwydd. Ein cyfrifoldeb byd-eang yw sicrhau fod datrysiad parhaol i'r argyfwng, fydd yn gwarantu heddwch yn y dyfodol.

CWESTIYNAU

- Sut ydym yn symud 'yn fwriadol iawn' o agwedd gau allan i agwedd o groesawu?
- Ydy'n hesgobaeth, plwyf, cymdogaeth ni yn cynnig lletygarwch a chroeso i bobl sy'n croesi ffiniau ac yn symud i fannau newydd? Sut ydym yn helpu pobl mewn angen?
- Ydy gwrthdaro yn cryfhau neu'n gwanhau cysylltiadau ecwmenaidd gydag eglwysi cyfagos?
- Sut ddylai'n hesgobaeth, plwyf, cymdogaeth ymateb i'r prinder bwyd a'r cynnydd mewn prisiau tanwydd a grëwyd gan yr argyfyngau presennol?

1 PEDR 2: 10-17 (BCND)

10 "A chwi gynt heb fod yn bobl, yr ydych yn awr yn bobl Dduw; a chwi gynt heb dderbyn trugaredd, yr ydych yn awr yn rhai a dderbyniodd drugaredd."

11 Gyfeillion annwyl, rwy'n deisyf arnoch, fel alltudion a dieithriaid, i ymgadw rhag y chwantau cnawdol sydd yn rhyfela yn erbyn yr enaid.

12 Bydded eich ymarweddiad ymhlith y Cenhedloedd mor amlwg o dda nes iddynt hwy, lle y maent yn awr yn eich sarhau fel drwgweithredwyr, ogoneddu Duw yn nydd ei ymweliad ar gyfrif yr hyn a welant o'ch gweithredoedd da chwi.

13 Ymostyngwch, er mwyn yr Arglwydd, i bob sefydliad dynol, p'run ai i'r ymerawdwr fel y prif awdurdod,

14 ai i'r llywodraethwyr fel rhai a anfonir ganddo ef er cosb i ddrwgweithredwyr a chlod i weithredwyr daioni.

15 Oherwydd hyn yw ewyllys Duw, i chwi trwy wneud daioni roi taw ar anwybodaeth ffyliaid.

16 Rhaid ichwi fyw fel pobl rydd, eto peidio ag arfer eich rhyddid i gelu drygioni, ond bod fel caethweision Duw.

17 Rhowch barch i bawb, carwch deulu'r ffydd, ofnwch Dduw, parchwch yr ymerawdwr

CWESTIYNAU

- Pryd fu i chi neu'ch cymdogion deimlo fel 'dieithriaid ac alltudion' (adnod 11)?
- Yn ein hymddygiad, ydy'n cymdogion yn gweld fod ein 'gweithredoedd da' yn 'gogoneddu Duw' (adnod 12)?
- Sut allwn fod yn weision Duw drwy wneud daioni? (adnod 15)?
- Ydy hyn yn ein helpu ni a'n cymdogion i fod yn bobl rhydd (adnod 16)?
- Sut ydym yn cadw cydbwysedd rhwng parchu'r sawl sydd mewn awdurdod a'r heriau o gyfarfod â gofynion ein cymdogion a dioddefaint pobl? (adnodau 13 ac 17)?

GWEDDI I GLOI

Arglwydd Iesu Grist.
a gymeraist, mewn gostyngeiddrwydd, ffurf gwas,
ac mewn ufudd-dod, fuost farw ar y groes
er mwyn ein hiachawdwriaeth:
dyro i ni y meddwl i'th ddilyn di
a'th gyhoeddi yn Arglwydd a Brenin,
er gogoniant Duw y Tad.
(Gweddi ar ôl y Cymundeb, Sul y Blodau, *Common Worship*)

YR ESGOBAETH YN EWROP, WCRAIN AC USPG

Mae gan yr Esgobaeth yn Ewrop ac USPG apêl frys ar y cyd i gefnogi gwaith dyngarol yn Wcrain a chyda ffoaduriaid sy'n ffoi i wledydd cyfagos.

Mae'r Esgobaeth yn Ewrop ac USPG yn cydweithio ar lawr gwlad gyda phartneriaid sy'n cynnig bwyd, meddyginiaethau, cysgod, gofal i blant a phobl sydd wedi'u dadleoli'n fewnol a thu hwnt, yn cynnwys rhoi sylw i bobl o Affrica ac Asia yn ogystal ag Wcrainiaid sy'n ffoi rhag y rhyfel.

Apêl am gymorth brys ydyw ond bydd y gwaith yn parhau am fisoedd lawer.

Dywed yr Esgob yn Ewrop, y Gwir Barchedig Robert Innes, 'Mae rhyfel yn ofnadwy. Mae'n clwyfo, dinistrio a lladd mewn ffordd sy'n aml yn ddiwahaniaeth ac afreolus. A dyma ni nawr yn wynebu rhyfel yn Ewrop. Mae pobl ein heglwys fach ni, Eglwys Crist Kyiv, yn ffeindio'u hunain ynghanol yr argyfwng. Maent yn nodweddiadol o gynifer o bobl eraill. Bu i rai ffoi o'r ddinas tra bod eraill yn dal yno; gweddïant am eu diogelwch a'u heddwch orau fedran nhw. Chwiorydd a brodyr i ni yw'r cyfeillion hyn. Mae angen ein cymorth ar y rhai sydd wedi aros yn Wcrain a'r rhai sydd wedi gadael.'

Ychwanega Ysgrifennydd Cyffredinol USPG, y Parchg Duncan Dormor, 'Mae'n calonnau a'n gweddïau yn mynd allan i bobl Wcrain ar yr adeg enbyd o anodd hon. Yn USPG, rydym yn ymwybodol iawn o waith yr eglwysi yn mobileiddio i gefnogi'r rhai sy'n dioddef. Felly, rydym wedi lansio'r apêl hon mewn partneriaeth â'r eglwysi i sefyll mewn solidariaeth â phobl Wcrain ac i gefnogi ymatebion yr eglwysi i'r argyfwng presennol.'

Dywed y Parchedicaf Stephen Cottrell, Archesgob Efrog, 'Mae gweddi yn newid ein calonnau ac yn ein gwneud yn fwy penderfynol… Bydd llawer ohonom,' meddai, 'yn meddwl yn ystod y Grawys am yr hyn y gallwn ei wneud i ddilyn Iesu'n agosach. Un peth y gallwn wneud yw chwarae'n rhan yn derbyn a chefnogi ffoaduriaid sy'n byw gydag erchylltra'r argyfwng hwn yn Wcrain. Da chi, cefnogwch alwad USPG am gymorth dyngarol a chefnogaeth hael.'

Gadawodd y ffoaduriaid yn Ewrop sydd wedi ffoi o Wcrain bopeth ar eu hôl er mwyn dianc rhag y gwrthdaro. Mae angen help nawr ar elusennau Cristnogol ac eglwysi wrth iddynt gefnogi'r bobl hyn ym mhob agwedd ar eu bywydau.

> **Cydnabyddwn fod gennym ni a'n heglwysi a'n partneriaid rywbeth i'w roi ond mae arnom angen derbyn rhywbeth hefyd.**

DIOLCH

Gyda'ch cefnogaeth chi rydym wedi medru helpu i ariannu gwaith tyngedfennol ein partneriaid yn yr Eglwys fyd-eang,

Dyma rai o gyflawniadau Rhaglen i Atal Trosglwyddo HIV rhwng Mam a Phlentyn (RATHMAP) Eglwys Anglicanaidd Tanzania:

- Sicrhau ymweliadau gofal yn y cartref yn fisol i famau sy'n HIV-positif
- Sefydlu clinigau allgymorth y gall mamau HIV-positif eu mynychu yn ystod eu beichiogrwydd.
- Dosbarthu taflenni mewn cymunedau gwledig i godi ymwybyddiaeth am bwysigrwydd lleihau'r risg o drosglwyddo HIV/AIDS rhwng mam a'i phlentyn.
- Darparu mynediad at wasanaethau cynllunio teulu a rhaglenni codi ymwybyddiaeth i ferched a'u partneriaid sy'n byw yn ardal y prosiect.
- Hyfforddi gweithwyr gofal iechyd am ddulliau atal trosglwyddo HIV, iechyd rhywiol ac iechyd atgenhedlol.

Diolch am sefyll mewn solidariaeth gyda'r eglwys fyd-eang. Mae'ch cefnogaeth yn helpu'n partneriaid yn y gwaith trawsnewidiol hwn.

www.uspg.org.uk/lent

Mae'r ddwy dudalen nesaf, sy'n delio â chyfraniadau at USPG, yn Saesneg yn unig, gan na fydd y sawl fydd yn delio â nhw yn swyddfa USPG yn medru'r Gymraeg. Diolch am eich hynawsedd ynglŷn â hyn.

WOULD YOU LIKE TO SUPPORT

WHO IS OUR NEIGHBOUR?

Yes, I would like to support us with a donation as follows:

Please ensure that all of the following fields are filled out in full in order for us to process your donation

I want to give: ☐ £30 ☐ £60 ☐ £100 ☐ Other £...............

This donation is from:

Church name ....

☐ *This is a personal donation*

Your details:

Title...................... *First name(s)*..

Surname ....

Address..

Town/City .... *Post code* ....

Tel..

Email ....

Payment details:

I enclose: ☐ *a cheque payable to 'USPG'* ☐ *CAF voucher*

OR *please debit my:* ☐ *credit card* ☐ *debit card*

My card number is: ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

Expiry date: ..M.. ..M.. / ..Y.. ..Y.. *Security code* .... *(last 3 digits on the signature strip)*

Signature.. *Date*...(DAY)...........(MONTH)...........(YEAR).........

Banks and Building Societies may not accept Direct Debit instructions for some types of account.

PLEASE TURN OVER TO COMPLETE THIS FORM

51250 UNR COR PH67 BKLT

WHO IS OUR NEIGHBOUR? DONATION FORM (CONTINUED)

☐ **I enclose .... Gift Aid Collection Envelopes**

Make your donation go further with Gift Aid:

giftaid it

☐ *I am a UK tax payer and want all my donations, past, present and future to USPG to be treated as Gift Aid donations. I understand that if I pay LESS Income Tax and/or Capital Gains Tax than the amount of Gift Aid claimed on all my donations in that tax year, it is my responsibility to pay any difference. I understand that USPG will reclaim 25p of tax on every £1 that I give and that Gift Aid will be used to fund the work of USPG around the world.*

Signature... *Date*...(DAY)..........(MONTH)..........(YEAR).........

Keeping in touch

USPG would very much like to keep in touch with you to keep you updated on the work of our partner churches and communities worldwide. Managing your details well is important to us and we would like to contact you in ways that work for you. If you have already opted in to receive emails from us we will continue to communicate with you in this way. You can unsubscribe at any time. However, if you are not receiving our enewsletter please do let us know whether we can contact you via email.

☐ *Yes, I am happy to be contacted by email*

We may contact you by post and telephone. If you do not wish to hear from us, or have a preferred contact method, simply get in touch with us at info@uspg.org.uk

When you give us your details, you will be added to our secure database so we can communicate with you as you have indicated. You can read our full data privacy notice at www.uspg.org.uk/privacy

Please return to: USPG, 5 Trinity Street, London SE1 1DB
Or you can call 020 7921 2200 or visit www.uspg.org.uk/lent

THANK YOU FOR YOUR SUPPORT
DIOLCH AM EICH CEFNOGAETH

USPG A'CH EGLWYS CHI

Rydym yn byw mewn byd toredig ac anghyfartal. Geilw hyn am eiriau a gweithredoedd sy'n mynegi solidariaeth ac yn dangos cariad Duw. A wnewch chi ymuno gydag eglwysi ar draws y byd yn eu cenhadaeth o drawsnewid bywydau drwy addysg, gofal iechyd a chyfiawnder i bawb?

Gweddïwch dros yr eglwys fyd-eang – gallwch dderbyn dyddiadur gweddi chwarterol, neu gallwch ei ddarllen ar-lein ar **www.uspg.org.uk/pray**

Beth am geisio ysbrydoliaeth gan rywun o USPG yn dod i siarad yn eich eglwys? I drefnu hyn, e-bostiwch **info@uspg.org.uk** neu rhowch alwad i ni ar **020 7921 2200**

Defnyddiwch ein cyrsiau astudiaeth Feiblaidd – mae gennym ystod o adnoddau i chi eu defnyddio yn eich eglwys. Gallwch eu lawrlwytho neu eu harchebu yma **www.uspg.org.uk/resources**

Medrwch godi arian tuag at USPG – Mae nifer o ffyrdd y gallwch chi neu'ch eglwys godi arian. Gallwn ddarparu amlenni Rhodd Cymorth, blychau casglu ac adnoddau eraill. Os hoffech ymgymryd â her medrwn eich cefnogi gyda syniadau codi arian, eich helpu i wneud y gorau o'ch tudalen rhoi cyfiawn a chymaint mwy.

Os hoffech wneud mwy, cysylltwch â **https://www.uspg.org.uk/fundraise** os gwelwch yn dda.