Cynhaeaf o obaith

Syniadau ar gyfer Gwasanaeth Pob Oedran

Sgysiau Pob Oedran

Mae'r pecyn hwn yn cynnwys pum sgwrs ac ymarfer gwrando i'ch ysbrydoli wrth i chi baratoi eich gwasanaeth i bobl o bob oed.

- **Y Jar Pryderon** (Luc 12:22-27 neu Mathew 6:25-33)
- **Faint yw Digon?** (Luc 12:16-21)
- **Bywyd mewn Bocs Bwyd** (Ioan 6:25-35)
- **Hadau sy'n Synnu!** (Mathew 13:31-32)
- **Cardiau Post Hinsawdd** (Marc 9:33-37)
- **Ymarfer Gwrando: 'Gadewch i'r plant bach ddod ata i'**

Gweithgareddau Gweddïo

Yn ein **Pecyn Gweddïau'r Cynhaeaf** fe welwch chi lawer o weithgareddau y gellir eu haddasu ar gyfer gwasanaethau pob oedran, gan gynnwys ein 'Cadwyn Weddïo o'r Pridd i'r Plât'.

Cofiwch lawrlwytho ac argraffu eich **mat bwrdd y Cynhaeaf,** gyda gweithgareddau i oedolion a phlant. Gellir defnyddio hwn yn ystod pryd o fwyd neu wasanaeth.

Gweddi'r Cynhaeaf

Dduw, rydyn ni'n diolch i ti am fwyd blasus!
Diolch i ffermwyr a phobl sy'n coginio i ni.
Helpa unrhyw un sy'n llwglyd, a dysg ni sut gallwn ni helpu.
Gweddïwn dros lefydd lle mae'n mynd yn rhy boeth, yn rhy lawog neu'n rhy stormus, i dyfu'r bwyd sydd ei angen ar bobl.
Gweddïwn y bydd pobl bwerus yn camu i'r adwy a gweithredu ar yr argyfwng hinsawdd.
Dangos i ni sut i fod yn garedig â'n gilydd a sut i garu'r byd rwyt ti wedi ei greu.
Amen.

Caneuon Cynhaeaf

<u>Cymdogion Byd-eang (Fischy Music).</u>
Crëwyd mewn partneriaeth â Cymorth Cristnogol.
Diolch, Diolch Iesu (cyf.Enid Morgan).
Cyfiawnder yn Llifo (Fischy Music). Crëwyd mewn partneriaeth â Cymorth Cristnogol.
Cofia bob amser, cofia bob tro (Lynda Masson, cyf. Delyth Wyn)

cymorth cristnogol

Stori Anok - ar gyfer plant a phobl ifanc

Gallwch lawrlwytho Cyflwyniad Gwasanaeth Cynhaeaf o Obaith o caid.org.uk/Harvest
Mae hwn yn cynnwys llun o Anok y gallwch ei rannu yn eich gwasanaeth.

Dyma Anok. Mae hi'n fam i saith o blant. Mae hi'n byw gyda ei gŵr Deng a'i phlant yn De Sudan, Affrica. Mae llawer o deuluoedd yn De Sudan yn gwynebu heriau mawr. Dim ond 1 allan o bob 10 sydd gyda mynediad at dŷ bach gyda dŵr a dŵr glân i olchi ei dwylo. Mae gwrthdaro wedi gorfodi teuluoedd i adael eu cartrefi. Mae De Sudan hefyd yn cael ei effeithio gan newid hinsawdd sy'n gwneud y tywydd yn fwy newidiol ac yn gwneud bywyd yn anoddach i ffermwyr.
Mae Anok a'i theulu yn gwynebu sychder a hefyd llifogydd. Mae rhain yn cael eu gwaethygu gan newid hinsawdd. Mae Anok yn cadw gwartheg ac yn tyfu llysiau. Pan mae sychder mae'n anodd iawn i dyfu bwyd i'w fwyta. Pan mae'r llifogydd yn dod, mae nhw'n dinistrio cnydau Anok, catref y teulu a'r llochesi ar gyfer yr anifeiliaid. Mae llifogydd hefyd yn lledaenu afiechydon gan fod germau yn mynd yn y cyflenwad dŵr. Meddai Anok doedd dim digon o fwyd i'w theulu a bod ei phlant wedi mynd yn sâl ar ôl yfed dŵr budr.
Gyda chefnogaeth partneriaid Cymorth Cristnogol, mae teulu Anok yn dysgu dulliau newydd i dyfu cnydau yn ystod y tymor sych fel eu bod gyda mwy o fwyd. Mae ei chymuned hefyd wedi bod yn adeiladu ffos arbennig i ddargyfeirio dŵr llifogydd oddi wrth eu cartrefi.
Cyn y prosiect gyda partneriaid Cymorth Crsitnogol dywedodd Anok fod ' bywyd mor anodd'. Nawr, mae gan ei theulu mwy o fwyd. Mae hi'n tyfu pwmpen, okra, nionod a ffa ac yn cadw ieir. Mae'n hi'n gallu gwerthu cynnyrch i dalu am ffioedd ysgol ei phlant.

Wnaeth unrhyw beth eich synnu am stori Anok?
Beth ydych chi'n meddwl am yr heriauau mae Anok a'i theulu yn eu gwynebu?
Beth gallen ni ei wneud y cynhaeaf yma er mwyn cefnogi teulu Anok a'n holl gymdogion byd-eang?

Sgwrs ar gyfer pob oedran 1: Y Jar Pryderon

Bydd angen arnoch:

- Dwy jar wydr fawr
- 3 neu 4 carreg a fydd yn ffitio yn un o'r jariau. O'u pentyrru ar ben ei gilydd dylai'r cerrig gyrraedd top y jar.
- Graean bach (mae gro acwariwm yn ddewis da) mewn jwg neu gwpan a fyddai'n llenwi tua ¼ un o'r jariau
- Tywod mewn jwg neu gwpan a fyddai'n llenwi tua hanner un o'r jariau
- Darnau bach o bapur/post-its a beiros

O flaen llaw, dosbarthwch y papur a'r beiros o gwmpas y man lle rydych chi'n cyfarfod fel bod pawb sydd wedi ymgynnull yn gallu cael gafael ar ddarn o bapur yn hawdd a rhywbeth i ysgrifennu ag ef.

Luc 12:22-27*

Yna dyma Iesu'n dweud wrth ei ddisgyblion:
"Felly, dyma dw i'n ddweud – peidiwch poeni beth i'w fwyta a beth i'w wisgo. Mae mwy i fywyd na bwyd a dillad. Meddyliwch am gigfrain: Dŷn nhw ddim yn hau nac yn medi, a does ganddyn nhw ddim ystordy nac ysgubor – ac eto mae Duw'n eu bwydo nhw. Dych chi'n llawer mwy gwerthfawr yn ei olwg nag adar! Allwch chi ddim hyd yn oed gwneud eich bywyd eiliad yn hirach drwy boeni! Os allwch chi ddim gwneud peth bach fel yna, beth ydy'r pwynt o boeni am bopeth arall?
Meddyliwch sut mae blodau'n tyfu. Dydyn nhw ddim yn gweithio nac yn nyddu. Ac eto, doedd hyd yn oed y Brenin Solomon yn ei ddillad crand ddim yn edrych mor hardd ag un ohonyn nhw".

***Gall y sgwrs hefyd gael ei ddefnyddio gyda Mathew 6:25-33**

Rhowch un o'r jariau, y cerrig, y graean a’r tywod ar fwrdd. Darllenwch y darn o Efengyl Luc uchod.

Yn y darlleniad heddiw, mae Iesu’n dweud wrthym am beidio â phoeni. Ydych chi’n poeni weithiau? Rydw i’n gwybod fy mod i. *(Rhowch enghraifft ysgafn o rywbeth rydych chi’n poeni amdano)*

Nid yw’n hawdd osgoi pryderon. Mae gan lawer ohonom bryderon eithaf mawr - am y dyfodol, am ein teuluoedd a’n ffrindiau, amdanom ni ein hunain ac a ydym yn ddigon da neu’n ddigon clyfar. Rydyn ni’n poeni am sut rydyn ni’n cyd-dynnu â phobl yn yr ysgol neu yn y gwaith.

Mae rhai pobl yn poeni am fod eisiau bwyd - am beth fyddan nhw’n ei fwyta fel eu pryd bwyd nesaf. Yn anffodus, mae hyn yn wir am bobl yn y wlad hon ac am bobl ledled y byd. Bob dydd mae pobl heb ddigon o fwyd maethlon i’w fwyta ac mae plant nad ydyn nhw’n cael y fitaminau a’r mwynau a’r holl bethau eraill sydd eu hangen arnyn nhw o’u prydau bwyd. Bob dydd, mae ffermwyr yn poeni am y cynhaeaf nesaf ac am sut mae newid yn yr hinsawdd yn ei gwneud yn anoddach iddyn nhw dyfu eu cnydau.

Felly, mae’n bosibl eich bod chi’n meddwl - onid yw Iesu’n gwybod hyn i gyd? Pam mae’n dweud wrthym am beidio â phoeni pan mae cymaint o bethau i boeni amdanyn nhw? Mae Iesu’n gwneud i bethau swnio fel bod Duw’r Tad yn mynd i ddod i ddatrys yr holl broblemau hyn. Ond pan fyddwn yn edrych ar y byd o’n cwmpas, nid yw’n ymddangos fel bod hynny wedi digwydd.

Rydw i eisiau i chi roi cynnig ar rywbeth gyda mi a allai ein helpu i ddeall neges Iesu am boeni.
Dangoswch un o’r jariau, y cerrig, y graean a’r tywod.

Rydw i eisiau ffitio’r rhain i gyd yn y jar. Rydw i’n siŵr y gallwn i wneud hynny. Gyda beth ddylwn i ddechrau - y cerrig, y graean ynteu’r tywod? *(Cymerwch awgrymiadau gan y plant a’r bobl ifanc ond gwnewch yn siŵr eich bod chi’n dechrau gyda’r tywod. Dywedwch eich bod chi’n cytuno neu’n anghytuno â nhw, yn dibynnu ar yr hyn maen nhw’n ei awgrymu.)*

Dwi’n meddwl y dylwn i ddechrau gyda’r tywod - bydd hynny’n llenwi’r jar yn daclus.
Tywalltwch y tywod i mewn.

Yn awr, rydw i’n mynd i ychwanegu’r graean.
Tywalltwch y graean i mewn. Erbyn hyn, dylai eich jar fod yn dri chwarter llawn.

Gwych! Yn awr gallaf ychwanegu'r cerrig.
Dechreuwch ychwanegu'r cerrig. Rydych chi'n sylweddoli mai dim ond un neu ddau fydd yn ffitio i mewn.

O na, alla i ddim rhoi popeth yn y jar. Oherwydd fy mod i wedi dechrau gyda'r tywod, roedd y jar eisoes yn eithaf llawn erbyn i mi ddechrau ychwanegu'r cerrig, on'd oedd? Allwn i wneud rhywbeth yn wahanol?

Tynnwch y cerrig ac arllwyswch y graean yn ôl i un cwpan neu jwg a'r tywod i un arall (mae'n bosibl y byddan nhw'n cymysgu, ond mae hynny'n iawn).

Y tro hwn, rydw i'n mynd i roi'r cerrig i mewn yn gyntaf.

Ychwanegwch y cerrig yn y jar, yna tywalltwch y graean i mewn, yna'r tywod. Dylech allu ffitio'r holl ddeunyddiau, neu bron pob un ohonyn nhw, yn y jar.

Pan mae Iesu'n dweud wrth bobl am beidio â phoeni a bod yn debycach i'r adar a'r blodau, mae hefyd yn dweud un peth pwysig arall: 'Ceisiwch Deyrnas Duw'. Y broblem gyda phoeni yw mai dyma'r peth cyntaf, neu'r unig beth hyd yn oed, rydyn ni'n canolbwyntio arno. Fel rhoi'r tywod yn y jar yn gyntaf, gall pryder gymryd y lle sydd ei angen arnom ar gyfer pethau eraill. Mae'n cymryd lle a allai gael ei lenwi gan lawenydd a chysylltu â phobl eraill. Gall poeni wneud i ni deimlo'n unig iawn. Mae Iesu yn dweud wrthym pan ddaw pryder yn flaenoriaeth, gallwn golli'r lle ar gyfer y peth mwyaf a phwysicaf oll - Teyrnas Duw. Ein craig fwyaf. Ein sylfaen gadarnaf.

Os dechreuwn ni gyda'r Deyrnas, mae'n debyg na fydd y pryder yn diflannu'n llwyr. Ond bydd gennym bersbectif newydd ar bethau. Byddwn yn gweld y ffyrdd y gallwn weithredu i ddangos cariad Duw at eraill a lleddfu eu pryderon. Byddwn yn cael ein hysbrydoli i fynd i'r afael â'r hyn sy'n achosi pryder i'n cymdogion drwy fynd i'r afael â newyn a thlodi. Byddwn yn gweld ein hunain mewn goleuni newydd - fel pobl sy'n cael eu caru gan Dduw yn union fel yr ydym ni ac sy'n cael eu croesawu yn nheyrnas Duw.

Mae bod yn rhan o greadigaeth Duw yn golygu bod â ffydd yn yr un a'n creodd ac sy'n ein caru. Dyna yw ein man cychwyn ar gyfer popeth a wnawn mewn bywyd.

Y Cynhaeaf hwn rydym yn cyfrannu at [*manylion achosion lleol rydych chi'n casglu ar eu cyfer*] ac rydym hefyd yn casglu/codi arian ar gyfer Cymorth Cristnogol i helpu ein cymdogion byd-eang sy'n gwthio'n ôl yn erbyn tlodi a newyn. Gadewch i ni ddangos ein bod ni'n ceisio Teyrnas Duw o gyfiawnder a chariad drwy ein gweithredoedd.

A dyma sut gallwn ni ddelio â'n pryderon yn wahanol. *Tynnwch yr ail jar allan.*

Rydyn ni'n mynd i ddefnyddio jar arall i ddal ein pryderon. Mae hyn hefyd yn rhywbeth y gallech chi ei wneud gartref os yw'n ddefnyddiol i chi. Ac rydyn ni'n mynd i wneud Teyrnas Duw yn flaenoriaeth i ni drwy drosglwyddo'r pryderon hynny i Dduw mewn gweddi.
Gofynnwch i'r rhai sy'n bresennol ysgrifennu neu dynnu llun o bryder sydd ganddyn nhw drostyn nhw eu hunain, eu hanwyliaid neu'r byd ehangach ar ddarn o bapur. Gallwch naill ai chwarae cerddoriaeth wrth i bobl roi eu papur yn y jar neu eu gwahodd i ychwanegu eu papur at y jar yn nes ymlaen yn y gwasanaeth neu ar y diwedd wrth iddyn nhw adael.

Gadewch i ni weddïo gyda'n gilydd.
Iesu, helpa ni i ddod â'n pryderon atat ti.
Adnewydda ein ffydd a'n hymddiriedaeth yn dy garedigrwydd cariadus. Atgoffa ni mai ti yw ein craig, ein sylfaen ddiogel.
Dangos i ni sut i adeiladu dy Deyrnas o gyfiawnder a chariad yma ar y ddaear. Amen.

Sgwrs ar gyfer pob oedran 2: Faint yw digon?

Bydd arnoch angen:

- Bag siopa, bag cefn, cês dillad bach a chês dillad mawr
- Tuniau a phacedi o fwyd (i'w rhoi ar ôl y gwasanaeth)
- Paced o felysion/siocled i'w rhannu gyda'r plant a'r bobl ifanc
- Cloc larwm neu amserydd cegin

Luc 12:16-21

A dwedodd stori wrthyn nhw: "Roedd rhyw ddyn cyfoethog yn berchen tir, a chafodd gnwd arbennig o dda un cynhaeaf. 'Does gen i ddim digon o le i storio'r cwbl,' meddai. 'Beth wna i? Dw i'n gwybod! Tynnu'r hen ysguboriau i lawr, ac adeiladau rhai mwy yn eu lle! Bydd gen i ddigon o le i storio popeth wedyn. Yna bydda i'n gallu eistedd yn ôl a dweud wrtho i'n hun, "Mae gen i ddigon i bara am flynyddoedd lawer. Dw i'n mynd i ymlacio a mwynhau fy hun yn bwyta ac yn yfed." ' Ond dyma Duw yn dweud wrtho, 'Y ffŵl dwl! Heno ydy'r noson rwyt ti'n mynd i farw. Pwy fydd yn cael y cwbl rwyt ti wedi'i gasglu i ti dy hun?' Ie, fel yna bydd hi ar bobl sy'n casglu cyfoeth iddyn nhw'u hunain ond sy'n dlawd mewn gwirionedd, am eu bod heb Dduw."

Gwahoddwch y plant a'r bobl ifanc sy'n bresennol i ddod at ei gilydd.

Eglurwch eich bod yn mynd ar drip undydd. Tarwch olwg ar eich oriawr. Mae angen i chi adael i fynd ar eich trên mewn 5 munud! Rydych chi'n siŵr y gall pawb ofalu am weddill y gwasanaeth heboch chi.

Yn awr mae angen mwy o wirfoddolwyr arnoch i'ch helpu i bacio. Rydych chi'n mynd â llawer o fwyd a byrbrydau gyda chi rhag ofn y byddwch chi eisiau bwyd. Dangoswch y bwyd a'r bag siopa i'r plant.

Gofynnwch i un gwirfoddolwr o blith y plant a'r bobl ifanc gadw llygad ar yr amser i chi a rhowch y cloc larwm neu'r amserydd cegin iddyn nhw, wedi ei osod ar 5 munud.

Estynnwch y bag siopa a gofynnwch i'r plant ddechrau ei lenwi â'r bwyd.

Rydych chi'n penderfynu'n gyflym nad yw'r bag yn ddigon mawr ar gyfer yr holl fyrbrydau rydych chi eisiau dod â nhw gyda chi ac rydych chi'n estyn y bag cefn. Gofynnwch i'r plant drosglwyddo'r bwyd ac ychwanegu mwy.

Yna, rydych chi'n penderfynu nad yw'r bag cefn yn ddigon mawr, ac ati, gan weithio eich ffordd i fyny at y cês dillad.

Ar ryw adeg cyn i chi orffen, mae'r larwm yn canu! Dydych chi ddim wedi pacio ac rydych chi'n mynd i golli eich trên!

Eglurwch wrth y plant ei bod hi'n iawn i chi fynd ar y daith rywbryd eto. Gofynnwch iddyn nhw beth allech chi ei wneud yn wahanol y tro nesaf. Ydyn nhw'n meddwl bod angen yr holl fyrbrydau a'r bwyd arnoch chi ar gyfer taith undydd?

Yn ein darlleniad heddiw, adroddodd Iesu stori am ddyn cyfoethog a oedd yn berchen ar dir. Ar y tir, roedd y bobl a oedd yn gweithio iddo yn tyfu bwyd. Tyfwyd llawer o gnydau ar y tir. Un flwyddyn, roedd cynhaeaf y dyn yn fwy nag erioed o'r blaen. Roedd ganddo fwy o fwyd nag yr oedd yn gwybod beth i'w wneud ag ef. Roedd ganddo gymaint o fwyd fel na fyddai'r cyfan yn ffitio y tu mewn i'r ysguboriau ar ei fferm.

Roedd yn rhaid i'r dyn ddewis beth i'w wneud gyda'r holl gnydau a'r holl fwyd. Beth allai fod wedi ei wneud?

Rhowch amser i'r plant a'r bobl ifanc ateb.

Yr hyn y dewisodd ei wneud oedd adeiladu ysguboriau mwy fyth a chadw'r holl fwyd iddo'i hun, rhag ofn. Mae stori Iesu yn dweud wrthym fod problem yma. Yn gyntaf, yn debyg i mi pan fydda i'n pacio ar gyfer taith, doedd y dyn cyfoethog ddim yn sylweddoli bod ganddo fwy na digon yn barod, mwy nag oedd ei angen arno. Roedd ganddo ddigon o fwyd yn barod i lenwi ei ysguboriau'n llawn.

Yn ail, canolbwyntiodd y dyn cyfoethog arno ei hun yn unig; nid oedd yn meddwl am bobl eraill. Ac yn drydydd, anghofiodd beth mae'n ei olygu i fod yn wirioneddol 'gyfoethog'.

Ydych chi erioed wedi clywed y gân 'Love is like a magic penny'? Mae'r geiriau'n dweud: 'Love is something if you give it away, You end up having more. It's just like a magic penny, Hold it tight and you won't have any, Lend it, spend and you'll have so many, They'll roll all over the floor'.'

Daliodd y dyn cyfoethog yn dynn at yr hyn a oedd ganddo a thrwy wneud hynny collodd y cyfle i rannu gyda'i gymdogion. Collodd y cyfle i weld beth allai rhannu ei wneud, y newid a'r twf y gallai ei gynnig i'w gymuned. Pan fyddwn ni'n rhannu ac yn helpu ein gilydd - dyna pryd rydyn ni'n dod o hyd i gyfoeth go iawn.

Mae Iesu'n dweud wrthym am beidio â 'storio trysorau' i ni ein hunain ond i fod yn 'gyfoethog tuag at Dduw'. Sut ydym yn gwneud hynny? Drwy wrando ar air Duw a thrwy fod yn hael, yn gariadus ac yn ddidwyll gyda'n gilydd. Mewn mannau eraill yn y Beibl, mae Iesu'n dweud y bydd pawb yn gwybod pwy yw ei ddilynwyr ar sail y cariad rydyn ni'n ei ddangos at ein gilydd. Dyna sy'n ein gwneud ni'n nodedig fel disgyblion Iesu. Rydyn ni'n 'gyfoethog tuag at Dduw' pan fyddwn ni'n dilyn gorchmynion Duw i garu Duw a charu ein gilydd.

Eich her ar gyfer yr wythnos hon yw meddwl a oes gennych chi fwy na digon, mwy na'r hyn sydd ei angen arnoch. Beth ydych chi'n ei wneud gyda'r hyn sydd dros ben? Ydych chi'n adeiladu ysguboriau mwy, yn dal gafael ar bethau'n dynn, ac yn cadw'r hyn sydd gennych i chi eich hun? Beth allech chi ei wneud yn wahanol?

Un cam efallai fyddai rhannu ein bwyd [fel rydyn ni'n ei wneud drwy'r hyn rydyn ni'n ei gynnig o ran cynhaeaf heddiw]. Neu gallai olygu rhoi teganau neu ddillad, rhannu ein hamser drwy wirfoddoli i helpu rhywun, neu rannu ein cariad drwy chwilio am rywun sydd angen cymorth a charedigrwydd.

Mae Cymorth Cristnogol y Cynhaeaf hwn yn gofyn i ni rannu ein gobaith â'n cymdogion byd-eang - teuluoedd mewn gwledydd eraill lle gall fod yn anodd tyfu cnydau ac i bobl gael yr holl fwyd sydd ei angen arnyn nhw. [*Opsiynol: Defnyddiwch stori Anok yma]. [Bydd ein casgliad heddiw yn cael ei roi i Apêl Cynhaeaf Cymorth Cristnogol/Gallwch roi rhodd drwy fynd i caid.org.uk/harvest*]

Wrth i ni ddathlu'r Cynhaeaf heddiw, gadewch i ni gofio'r rhai sydd heb ddigon ac ystyried beth allwn ni ei wneud i fod yn 'gyfoethog tuag at Dduw' ac at ein gilydd.

Eglurwch eich bod chi wedi dysgu erbyn hyn bod angen meddwl am beth sy'n ddigon a'ch bod chi'n mynd i ddefnyddio dull gwahanol o bacio y tro nesaf. Ac rydych chi'n mynd i rannu rhywfaint o'r hyn sydd gennych chi ag eraill. Bydd y bwyd yn cael ei roi i elusen leol ac rydych chi'n mynd i rannu rhai o'r melysion/siocled gyda'r plant yn awr!

Sgwrs ar gyfer pob oedran 3: Bywyd mewn Bocs Bwyd

Bydd arnoch angen:

- Bocs bwyd
- Amrywiaeth o fwydydd sy'n addas ar gyfer bocs bwyd
- Un neu ddau dun neu becyn o fwyd sy'n cynnwys dyddiad 'defnyddio erbyn'
- Labeli gludiog neu post-its a beiro

Os oes gennych chi offer clyweledol, dechreuwch y sgwrs drwy ddangos rhywfaint neu'r cyfan o adroddiad Newsround y BBC ar brofiadau plant o dlodi bwyd. Gallwch ddod o hyd i'r adroddiad ar YouTube fan hyn: https://youtu.be/UhtOK-Q6kHA

Ioan 6:35

Yna dyma Iesu'n datgan, "Fi ydy'r bara sy'n rhoi bywyd. Fydd pwy bynnag ddaw ata i ddim yn llwgu, a fydd pwy bynnag sy'n credu ynof fi ddim yn sychedu.

Nid oes gan lawer o blant yn y Deyrnas Unedig a ledled y byd ddigon i'w fwyta bob dydd. Mae rhai plant yn mynd i'r ysgol gyda bocsys bwyd gwag. [Rydyn ni newydd glywed ar y fideo sut mae tlodi bwyd yn effeithio ar blant.] Mewn gwledydd eraill hefyd, mae plant yn ei chael hi'n anodd cael y deiet amrywiol maethlon sydd ei angen arnyn nhw i dyfu'n iach. Mae dros 700 miliwn o bobl yn y byd yn llwglyd ac mae llawer mwy yn profi ansicrwydd bwyd, sy'n golygu nad oes ganddyn nhw ffynonellau dibynadwy o fwyd maethlon o ddydd i ddydd.

Dywed Iesu, 'Fydd pwy bynnag ddaw ata i ddim yn llwgu'. Yma, nid yw'n ymddangos bod Iesu'n siarad am y newyn rydyn ni'n ei deimlo yn ein cyrff, y chwant bwyd sy'n gwneud i'n stumog swnian. Yn hytrach, mae'n ymddangos ei fod yn siarad am newyn y gallem ei deimlo yn ein calon neu yn ein henaid. Pan fyddwn ni'n teimlo fel hyn, rydyn ni'n aml yn chwilio am atebion i rai o'r cwestiynau mwyaf. Pam ydyn ni yma? Beth sydd bwysicaf mewn bywyd? Sut gallwn ni fyw bywyd da?

Dywed Iesu wrth y dorf sy'n gwrando arno fod mwy i fywyd na'r pryd bwyd nesaf. Mae'n eu hatgoffa nad yw bwyd a phethau materol eraill yn para am byth. Mae'n dweud wrthyn nhw na ddylen nhw weithio ar gyfer bwyd sy'n pydru ond yn hytrach am fwyd sy'n para' (adnod 26).

Gwahoddwch y plant i edrych ar y tuniau a'r pecynnau bwyd. Ydyn nhw'n gallu dod o hyd i ddyddiad yn unrhyw le arnyn nhw? Beth mae'r dyddiad hwnnw'n ei ddweud wrthych chi. Esboniwch ei fod yn golygu 'ar ei orau cyn' neu y dylid ei 'ddefnyddio erbyn dyddiad'.

Un o negeseuon ein darlleniad heddiw yw nad oes gan y maeth mae Duw yn ei gynnig i ni ddyddiad 'defnyddio erbyn' arno. Mae cariad ac arweiniad Duw yn parhau i'n bwydo ni i gyd drwy ein bywydau a thu hwnt. Nid yw 'bara'r bywyd' byth yn pydru. A dyna pam mae Iesu'n dweud na fyddwn ni byth eisiau bwyd pan fyddwn ni gydag ef. Bydd bob amser yn ein cynnal gyda'i gariad tuag atom.

Ond beth sydd a wnelo hyn â'r newyn corfforol a welwn yn ein gwlad ac ar draws y byd?

Gadewch i ni ddychmygu am funud sut beth fyddai bocs bwyd Iesu. Dangoswch y bocs bwyd i'r plant. Beth ydych chi'n meddwl y byddai'n ei gynnwys? Efallai y cewch chi'r atebion 'creision' neu
'siocled'!
Rydyn ni eisoes wedi sôn am un o'r pethau a fyddai'n mynd i focs bwyd Iesu: cariad. Ysgrifennwch 'cariad' ar nodyn post-it/label. Gludwch hwnnw ar un o'r eitemau bwyd a gofyn i blentyn ei roi yn y bocs bwyd.
Beth arall? *Gallai'r posibiliadau gynnwys: cyfiawnder, ffydd, gobaith, caredigrwydd, haelioni, amynedd, gofal, tosturi, llawenydd, heddwch, tynerwch, anhunanoldeb. Daliwch ati nes bydd y bocs bwyd yn llawn eitemau bwyd wedi eu labelu.*

Pan mae Iesu’n dweud wrth y dyrfa a ni mai ef yw bara’r bywyd, nid dim ond dweud y bydd yn bwydo ein calonnau a’n heneidiau y mae. Mae hefyd yn dweud wrthym y bydd y bara hwn yn ein trawsnewid ni’n bobl sy’n llawn o’r holl bethau hyn. Mae bara’r bywyd yn ein llenwi â chariad, awydd am gyfiawnder, tynerwch, caredigrwydd a thosturi.

Pan fyddwn ni’n llawn o’r rhinweddau hyn, rydyn ni’n dod yn bobl sy’n gweithredu yn y byd i’w wneud yn lle mwy cyfiawn a thrugarog. Dyma beth mae Iesu’n galw arnom i’w wneud. Beth allwn ni ei wneud am broblem newyn? Gallwn ddod at ein gilydd, fel dilynwyr Iesu, yn llawn cariad Duw a sicrhau bod newid yn digwydd yn ein byd.

Rydyn ni’n gwneud hynny yn ein gwasanaeth cynhaeaf heddiw drwy [*roi bwyd a/neu ymuno ag ymgyrch Cynhaeaf Gobaith Cymorth Cristnogol i godi arian i deuluoedd yn Ne Swdan*].

Sgwrs ar gyfer pob oedran 4: Hadau sy’n Synnu!

Bydd arnoch angen:

- Amrywiaeth o wahanol hadau ffrwythau a llysiau, a’r ffrwythau neu’r llysiau llawn dwf (e.e. lemon, tomato, pupur, moron). Gallech hefyd gynnwys ffa coco (hadau mewn gwirionedd - nid ffa) a bar o siocled.
- Hadau mwstard du (dewisol).

Rhowch amser i’r plant a’r bobl ifanc edrych ar yr hadau a gafael ynddyn nhw. Peidiwch â gadael iddyn nhw weld y ffrwythau a’r llysiau (na’r coco na’r siocled) ar ddechrau’r sgwrs. Darllenwch y darn o Efengyl Matthew isod: dameg yr hedyn mwstard.

Mathew 13:31-32

Dwedodd stori arall wrthyn nhw: “Mae teyrnasiad yr Un nefol fel hedyn mwstard yn cael ei blannu gan rywun yn ei gae. Er mai dyma'r hedyn lleia un, mae'n tyfu i fod y planhigyn mwya yn yr ardd. Mae'n tyfu'n goeden y gall yr adar ddod i nythu yn ei changhennau!”

Onid yw hi'n syndod bod hadau bach yn gallu newid cymaint ar ôl iddyn nhw gael eu plannu?
Gofynnwch i'r rhai sy'n bresennol a ydyn nhw'n gwybod beth fydd yn tyfu o'r hadau sydd gennych chi. Dangoswch y ffrwythau a'r llysiau i'w helpu i ddyfalu.
Yn awr, dewch â'r ffa coco i'r golwg a gofyn iddyn nhw a ydyn nhw'n gwybod beth sy'n gallu tyfu o'r hadau hyn (yn y pen draw!). Gadewch i'r plant sy'n bresennol ei arogli os oes angen cliw arnyn nhw.

Ie - dyna chi! Siocled! Mmm! Er mwyn i ni fwynhau siocled, mae angen pobl arnom i dyfu a chynaeafu planhigion coco.

Fel y gwelwch chi, mae'r hadau'n llawn syrpreisys!
Maen nhw'n dechrau mor fach ac yna'n tyfu i bob math o wahanol blanhigion a ffrwythau, y gallwn ni fwyta a choginio gyda llawer ohonyn nhw.

Dywedodd Iesu stori am hedyn bach (*dangoswch yr hadau mwstard du os oes gennych rai)* a fyddai'n tyfu'n blanhigyn a allai fod gymaint â dwy fetr o daldra! Mae hynny'n dalach na rhai oedolion! Mae stori Iesu yn ein hatgoffa bod planhigion nid yn unig yn werthfawr i bobl eu bwyta ond eu bod yn rhan o ecoleg gyfan. Maen nhw'n darparu llefydd i adar wneud eu cartrefi, yn ogystal â bwyd a lloches i bob math o greaduriaid eraill.

Gofynnwch a oes unrhyw un sy'n bresennol wedi ceisio tyfu rhywbeth i'w fwyta yn eu gardd neu eu blwch ffenestr. Os oes gennych chi ffermwyr neu arddwyr yn eich cymuned, gofynnwch iddyn nhw faint o waith y mae angen iddyn nhw ei wneud i sicrhau bod pethau'n tyfu.

Nid yw hadau'n tyfu os ydyn ni'n eu gadael nhw yn y pecyn. Beth sydd ei angen arnyn nhw? Pridd, dŵr, golau, ac yn aml cryn dipyn o ofal a'u meithrin.
Nid sôn am hedyn yn unig oedd stori Iesu; roedd yn ymwneud â'i deyrnas. Mae teyrnas Iesu yn lle cyfiawn - lle mae pethau'n deg. Mae'n rhywle lle nad oes neb yn llwgu. Mae'n lle llawn cariad: cariad Duw a'n cariad at ein gilydd. Ac mae Iesu'n dweud wrthym nad dim ond rhyw le yn y dyfodol y byddwn ni'n cael ei weld ryw dro. Os dilynwn ef, gallwn wireddu'r lle hwnnw yn ein byd, yma ac yn awr.

Yn union fel ein hadau annisgwyl, os byddwn ni'n dechrau'n fach byddwn yn rhyfeddu at yr hyn y gallwn ei dyfu yn ein byd. Gallwn wneud bywyd yn well i bobl sy'n ei chael hi'n anodd. Gallwn atal yr annhegwch sy'n arwain at dlodi. Gallwn rannu'r hyn sydd gennym gyda'n cymdogion byd-eang. Gallwn wneud ein byd yn fwy heddychlon.

Ac yn union fel na all hadau dyfu os ydyn nhw’n cael eu gadael ar eu pen eu hunain mewn pecynnau hadau, yn yr un modd fyddwn ni ddim yn gallu gweld newid yn tyfu oni bai ein bod ni’n amgylchynu ein hunain â’r pethau iawn. Efallai mai ein cymuned a theulu ein heglwys yw ein pridd, yn ein cofleidio a’n cefnogi wrth bawb ohonom weithio gyda’n gilydd. Mae angen i ni ddarganfod beth sy’n rhoi egni i ni, beth sy’n dod â goleuni i’n bywydau, beth sy’n rhoi tanwydd i ni ddal ati (fe allai sgwaryn o siocled helpu o bryd i’w gilydd!). Yn bennaf oll, mae arnom angen Duw gyda ni.

Y newyddion gwych yw bod Iesu wedi addo hynny'n union - fe fydd ef gyda ni, yn ein harwain, yn ein hysbrydoli, wrth i ni weithio gyda’n gilydd i ddangos cariad Duw ar waith.

Dyna pam mae Cymorth Cristnogol yn galw’r tymor hwn yn ‘Gynhaeaf Gobaith’. Pan fyddwn ni’n gweld maint y problemau yn ein byd, mae’n hawdd weithiau teimlo fel rhoi’r ffidil yn y to. Ond bydd Duw yno bob amser i roi gobaith i ni. Dywed Iesu wrthym y gall teyrnas cyfiawnder, heddwch a chariad dyfu o hedyn bach iawn. Felly peidiwch â bod ofn cymryd cam bach. Peidiwch â rhoi’r gorau i obeithio y gallwch chi fod yn rhan o newid mawr a fydd yn trawsnewid ein byd.

Sgwrs ar gyfer pob oedran 5: Cardiau Post Hinsawdd

Bydd arnoch angen:

- Cardiau post/cardiau mynegai neu ddalenni papur A5 gwag
- Beiros a phensiliau

Marc 9: 33-37

Dyma nhw'n cyrraedd Capernaum. Pan oedd yn y tŷ lle roedden nhw'n aros gofynnodd Iesu i'r disgyblion, “Am beth oeddech chi'n dadlau ar y ffordd?” Ond wnaeth neb ateb. Roedden nhw wedi bod yn dadlau pwy oedd y pwysica.
Eisteddodd Iesu i lawr, a galw'r deuddeg disgybl ato, ac meddai wrthyn nhw, “Rhaid i'r sawl sydd am fod yn geffyl blaen ddysgu mynd i'r cefn a gwasanaethu pawb arall.”
Gosododd blentyn bach yn y canol o'u blaenau. Yna cododd y plentyn yn ei freichiau, a dweud wrthyn nhw, “Mae pwy bynnag sy'n rhoi croeso i blentyn bach fel yma am eu bod yn perthyn i mi, yn rhoi croeso i mi; ac mae pwy bynnag sy'n rhoi croeso i mi, yn croesawu'r Un sydd wedi fy anfon i.”

Mae'r cynhaeaf yn gyfnod o ddathlu a diolch. Rydym yn ddiolchgar am y bwyd sydd gennym a'r rhai sy'n gweithio'n galed i'w dyfu, ei gludo a'i baratoi. Rydym yn ddiolchgar am fyd natur ac am bopeth y mae'n ei gynhyrchu i ni.
Ond pan fyddwn ni'n meddwl am yr hyn sy'n digwydd i fyd natur heddiw, rydyn ni'n gwybod bod ochr ddifrifol i'n dathliad. Mae angen i ni gofio pa mor ddibynnol ydyn ni ar fyd natur.
Mae angen i ni herio a chwestiynu blaenoriaethau, wrth i ni weld effeithiau dinistriol yr argyfwng hinsawdd.

Yn ein darlleniad o Efengyl Marc, mae'n ddiddorol gweld sut mae dau ddigwyddiad yn cael eu rhoi at ei gilydd. Yn gyntaf, mae'r disgyblion yn dadlau ynghylch pwy fydd y bos, y mwyaf, a'r pwysicaf. Pan mae Iesu'n eu holi nhw am beth maen nhw'n siarad, maen nhw'n teimlo embaras a dydyn nhw ddim eisiau ateb. Gallwch eu dychmygu yn edrych i lawr ar eu sandalau neu'n ceisio newid y pwnc!

Fel oedolion, rydyn ni'n hoffi meddwl bod ein pryderon a'n nodau'n bwysig iawn. Rydyn ni'n hoffi meddwl amdanom ni ein hunain fel pobl resymol y mae ein barn yn werthfawr. Ond rydw i eisiau gofyn i'r oedolion hyn - byddwch yn onest gyda chi eich hun - sawl gwaith yn ystod y mis diwethaf, neu hyd yn oed yn ystod yr wythnos diwethaf, ydych chi wedi anghytuno â rhywun ynghylch rhywbeth nad oedd yn bwysig mewn gwirionedd? A beth sy'n gwneud i chi ddal ati mewn dadl fel honno?

Dwi'n meddwl yn aml nad ydyn ni eisiau rhoi'r gorau i'n balchder neu i'n pŵer pan fyddwn ni mewn dadl. Mae arnom eisiau cael ein dilysu drwy ennill, neu drechu rhywun pan fydd anghytundeb. Rydyn ni eisiau dangos, hyd yn oed am eiliad yn unig, mai ni yw'r gorau, y mwyaf synhwyrol, y mwyaf clyfar - beth bynnag y bo.

Yr ail ddigwyddiad sy'n digwydd yn ein darlleniad gan Marc yw bod plentyn bach yn cael ei roi yng nghanol y drafodaeth. Rhywbeth arall mae oedolion yn tueddu i'w wneud (mae'n ddrwg gen i, oedolion!) yw dweud wrth blant am fod yn dawel, am aros, a bod yn amyneddgar. Rydyn ni'n dweud 'Rydw i'n brysur', 'Dim nawr', 'Mewn munud'.

Wrth gwrs, nid yw oedolion yn gallu gwrando bob amser. Mae'n rhaid iddyn nhw ofalu amdanon ni a'n dysgu ni, a dydyn nhw ddim yn gallu gwneud hynny'n hawdd os bydd rhywun yn torri ar eu traws drwy'r amser. Serch hynny, fel cymdeithas gallwn fod yn eithaf gwael am wrando ar blant a phobl ifanc a'u pryderon. Mae hyn yn arbennig o wir o ran pryderon pobl ifanc am yr hinsawdd a dyfodol ein planed.

Yn 2021, trefnodd UNICEF ddadl ar yr argyfwng hinsawdd, a oedd yn cynnwys 46,045 o blant yn y Deyrnas Unedig. Dywedodd mwy na 9 o bob 10 plentyn eu bod yn poeni am newid yn yr hinsawdd. Dywedodd 8 o bob 10 eu bod nhw'n meddwl nad oedd pobl yn gwrando arnyn nhw.

Yng nghyfnod Iesu, roedd plant yn aml ar gyrion cymdeithas; nid oedd disgwyl iddyn nhw gael llais. Faint sydd wedi newid heddiw? Os edrychwn ni ar bwy sy'n byw mewn tlodi enbyd heddiw, gwelwn fod dros hanner y bobl hynny'n blant. A'r bobl sydd eisoes yn byw mewn tlodi sy'n cael eu heffeithio fwyaf gan y trychinebau naturiol a'r prinder bwyd y mae newid yn yr hinsawdd yn eu gwneud yn fwy tebygol.

Pan roddodd Iesu blentyn yng nghanol y sgwrs roedd yn ei chael gyda'i ddisgyblion, roedd yn troi ein syniadau fel oedolion am falchder a phŵer wyneb i waered. Roedd yn ein herio ni i ystyried pwy rydyn ni'n gwrando arnyn nhw, ar gyfer pwy rydyn ni'n gwneud lle a beth yw ein blaenoriaethau.

Oedolion, does dim modd osgoi hynny. Mae gennych chi gyfrifoldeb mawr i ymgymryd ag ef ac mae'n un y mae Duw yn eich galw i'w ysgwyddo. Mae angen i chi ofyn i Dduw eich helpu i ollwng gafael mewn anghydfodau ynghylch pŵer a statws. Ac mae angen i chi wneud mwy o le i wrando. Yn enwedig gwrando ar leisiau'r plant a'r bobl ifanc yn eich cymuned a chymunedau ledled y byd.

Felly beth am ddechrau yn awr. Gwahoddwch bawb sy'n bresennol i gymryd eu beiros a'u cardiau post ac ysgrifennu neu dynnu llun neges arnyn nhw. Dylai'r oedolion ysgrifennu beth maen nhw'n mynd i'w wneud i ddod yn well gwrandawyr neu ba gamau eraill maen nhw wedi ymrwymo i'w cymryd i fynd i'r afael â'r argyfwng hinsawdd. Dylai'r plant a'r bobl ifanc ysgrifennu neu dynnu llun rhywbeth maen nhw eisiau i'r oedolion ei glywed am ddyfodol y byd.

Casglwch y cardiau post a gwahodd y plant i siarad am rai o'r pethau maen nhw wedi eu hysgrifennu neu dynnu llun ohonyn nhw. Dangoswch yr holl gardiau post rywle yn eich eglwys neu fan cyfarfod i atgoffa'r oedolion o'u hymrwymiadau a dangoswch i'r plant bod eu pryderon yn cael eu cymryd o ddifri.

Ymarfer Gwrando: ‘Gadewch i’r plant bach ddod ata i… peidiwch eu rhwystro’ (Marc 10.14)

Mae Cymorth Cristnogol yn cynnig adnoddau i eglwysi, ysgolion a grwpiau ieuenctid sy’n ymwneud â chyfiawnder hinsawdd. Daw’r ymarfer gwrando hwn o’n pecyn adnoddau Letters for Creation.

Nid dim ond ar y rhai sydd ar reng flaen yr argyfwng hinsawdd mae cyfiawnder hinsawdd yn effeithio. Mae llawer o blant a phobl ifanc yn profi eco-bryder gyda’r posibilrwydd o etifeddu byd y mae newid hinsawdd yn effeithio arno.

Mae’r argyfwng hinsawdd yn fater sy’n pontio’r cenedlaethau. Gall pobl ifanc deimlo’n ynysig yn eu pryderon, gan ychwanegu at eu pryder. Gall cenedlaethau hŷn hefyd fod yn bryderus, yn amddiffynnol, neu deimlo eu bod yn colli gobaith am y genhedlaeth nesaf.

Mae nifer o leoedd yn yr Efengylau lle mae Iesu’n gwneud safiad dros blant ac yn annog oedolion i wneud lle iddyn nhw. Defnyddiwch adnod fel yr un o Efengyl Marc uchod i annog oedolion yn eich cynulleidfa i feddwl am y ffyrdd rydyn ni’n atal plant rhag rhannu eu barn neu godi llais.

Gwahoddwch y gynulleidfa i wrando ar ei gilydd yn lle hynny – yn enwedig y bobl ifanc. Defnyddiwch y *cwestiynau hyn i annog trafodaeth:*

- Sut mae newid hinsawdd yn gwneud i chi deimlo?
- Ydych chi’n teimlo bod pobl eraill yn cymryd newid yn yr hinsawdd o ddifri?
- Oes unrhyw beth sy’n gwneud i chi boeni? Pam?

  Gallech wneud hyn mewn grwpiau bach neu wahodd pobl i ysgrifennu eu hymatebion ac yna rhannu rhywfaint o’r hyn maen nhw wedi ei ysgrifennu.

Nesaf, gofynnwch i’r rhai sy’n bresennol beth sy’n rhoi gobaith iddyn nhw ar gyfer y dyfodol. Ar ddiwedd y sgwrs, cymerwch funud i weddïo gyda’ch gilydd gan ystyried:

- A oes unrhyw beth yr hoffech chi ei ddweud wrth Dduw am newid yn yr hinsawdd?
- A oes unrhyw beth yr hoffech chi ei ildio i Dduw?
- A oes rhywbeth y byddwch chi’n ymrwymo i’w wneud gyda Duw?

Christian Aid is a key member of ACT Alliance. Eng and Wales charity no. 1105851 Scot charity no. SC039150 Company no. 5171525. Christian Aid Ireland: NI charity no. NIC101631 Company no. NI059154 and ROI charity no. 20014162 Company no. 426928.The Christian Aid name and logo are trademarks of Christian Aid.
© Christian Aid