

O Gwrandon Awer
Unwch â'r Gân o Gariad
y Nadolig hwn



ADNODD ADDOLI

Yr Eglwys Fethodistaidd



Gwrando'n Awr



ADNODD ADDOLI

Nid oes angen dweud mai amser prysur iawn yw tymor yr Adfent a'r Nadolig i lawer o weinidogion a phregethwyr.



Ond mae'n rhoi cyfle ardderchog i ni gysylltu â phobl nad ydyn nhw'n mynd i gapel fel arfer a allai fod yn bresennol mewn gwasanaeth yn nhymor y Nadolig eleni. Ac mae cysylltu â'r stori hon yn ffordd ardderchog o glywed y newyddion da.



Mae'r pecyn hwn ar gyfer addoli wedi ei fwriadu i fod o gymorth i chi wrth gynllunio gwasanaethau o addoliad sy'n cysylltu ag O, Gwrando'n Awr, sef ymgyrch Nadolig yr Eglwys Fethodistaidd ar gyfer 2024. Mae hwnnw wedi ei seilio ar y Garol Nadolig *Ar hanner nos yn glir y daeth* (Alaw Saesneg 'Noel' M46/MCD):

*Mae'r Nadolig yn swllyd iawn, onid ydyw? Cymaint o ddisgwyliadau.
Cymaint o leisiau. Yn dweud wrthym ni sut i ddathlu. Beth i'w wisgo. Beth i'w fwyta a'i yfed. Beth i'w wyllo a beth i'w brynu.*

Yn hytrach na hynny, rydym ni'n gwahodd pawb i ymdawelu a bod yn barod i wrando'r Nadolig hwn. I wrando ar y gân o gariad y mae'r angylion yn ei chanu, eleni a phob blwyddyn. Fe'i canwyd am y tro cyntaf dros 2,000 o flynyddoedd yn ôl, am hanner nos. A dim ond aros i ninnau ymuno â'r gân y maen nhw.

Nid ydym ni'n awgrymu bod angen i wasanaethau o addoliad fod yn llai brwdfrydig na llawen. Ystyr hyn yw ceisio torri dros y seiniau, y pwysau a'r negeseuon o'n cwmpas ni ym mhobman sy'n tynnu ein sylw er mwyn i bawb allu clywed gair Duw yng nghanol y cyfan.

Fe gewch chi syniadau yma ar gyfer saith gwasanaeth o addoliad, o Adfent hyd at yr Ystwyll. Eleni mae'r Adfent yn dechrau ar y 1 o fis Rhagfyr, ac mae Dydd Nadolig ar ddydd Mercher. Gellir defnyddio'r syniadau hyn yn rhan o wasanaethau ar wahân, ond maen nhw'n fwy effeithiol fyth pe byddech chi'n eu defnyddio nhw i gyd yn eu trefn.

Os ydych chi'n dymuno anfon gwahoddiadau i'ch gwasanaethau chi, mae cardiau post a phosteri i'w harddangos y tu allan i'ch capel chi ar gael o methodistpublishing.org.uk

Mae pob gwasanaeth yn cynnwys llawer o syniadau fel dewislen i ddewis ohoni i'ch helpu i saernïo eich gwasanaeth arbennig sy'n addas i'ch cyd-





destun chi, boed hwnnw mewn capel, mewn gwasanaeth ysgol, canolfan gaplaniaeth, cartref gofal, neu pa le bynnag y byddwch chi'n cyfarfod ag eraill a chyda Duw. Os gwelwch yn dda, peidiwch â themlo bod angen cynnwys pob dim.

Thema: cymal o'r garol.

Darnau o'r Ysgrythur: sy'n dod o'r darlenniadur. Daw'r adnodau o Argraffiad Diwygiedig y Beibl Cymraeg Newydd.



Emynau a chaneuon: rhai syniadau ychwanegol i gyd-fynd â'r carolau arferol. Mae nifer o'r rhain yn cynnwys ystod lawn o gynnwys y llyfr emynau, yn ogystal â'r **Ganolfan Adnoddau**.

Litwrgi agoriadol: i gyd-fynd â goleuo'r canhwyllau o drwy gydol yr Adfent, gan barhau i'r Nadolig. Mae symbol ar gyfer pob wythnos y gellir ei ychwanegu at y casgliad yn goffâd gweledol. Diolch i'r Parchg Elaine Halls. Mae litwrgi'r canhwyllau llawn i'w weld mewn pdf ar wahân hefyd, pe byddai hynny o ddefnydd ar gyfer argraffu i roi copi i bob unigolyn.



Nodiadau cefndirol: gwybodaeth gyd-destunol gryno ar gyfer pob gwasanaeth penodol, yn archwilio sut mae'r thema yn cysylltu â'r darnau o'r Beibl sy'n cael eu canolbwyntio arnyn nhw. Yn datblygu ar sail yr adborth a gafwyd y tro diwethaf rydym ni wedi ymhelaethu ar yr esboniadau yn y nodiadau hyn, ond defnyddiwch chi nhw yn ôl eich angen chi. Nodwch os gwelwch yn dda na chafodd y rhain eu bwriadu i'w darllen fel pregethau!

Cwestiynau: gellir gweithio'r rhain i mewn i brif bwyntiau pregeth neu eu defnyddio mewn trafodaeth; mae hi'n beth da i bobl yn y gynulleidfa gael cyfle i drafod eu ffydd nhw. Fe all y cwestiynau hyn gael eu defnyddio mewn grŵp bychan hefyd.

Gweithgareddau ymarferol: gweithgareddau hwyliog i bob oed i roi cyffro yn eich gwasanaethau. Gydag ychydig o newidiadau gellir defnyddio'r rhain gyda grŵp ar-lein. Mae rhai gweithgareddau yn fwy syml i'w paratoi nag eraill yn ystod y cyfnod prysur hwn.

Syniadau ar gyfer gweddiâu: mae rhai yn defnyddio coeden Nadolig yn ganolbwynt.

Y newyddion da i'w gyfleu: y neges allweddol i'w roi, yn arbennig i newydd-ddyfodiaid. Mynegwch hynny sawl gwaith, gwnewch i bawb gofio!

Ffyrdd i bobl ymateb: ffordd seml, heb fod yn fygythiol i bobl ymateb yn bersonol i'r newyddion da.

Gweddi i fendithio.

Os ydych chi'n chwilio am syniadau i'w defnyddio yn uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc, edrychwch ar **Adfent gyda Phlant a Phobl Ifanc**. Mae'r adnodd hyblyg hwn yn cynnwys tri amlinelliad byr o sesiynau a gynllunir i'w defnyddio mewn grwpiau yn ystod yr wythnos yn ystod tair wythnos gyntaf yr Adfent. Mae rhai o'r gweithgareddau yn y pecyn addoliad hwn hefyd fel bydd pawb mewn eglwysi a grwpiau ieuenctid yn defnyddio'r un deunydd.





	DYDDIAD	TEITL	HEN DESTAMENT	EFENGYL	GWRTHRYCH
ADFENT 1	01/12/24	O, gwrandó'n awr	Jeremeia 33:14-16	Luc 21:25-36	
ADFENT 2	08/12/24	Tystiolaeth y proffwydi	Malachi 3:1-4	Luc 3:1-6	
ADFENT 3	15/12/24	Terfysgoedd	Seffaneia 3:14-20	Luc 3:7-18	
ADFENT 4	22/12/24	Y gân o gariad	Micha 5:2-5a	Luc 1:39-55	
DYDD NADOLIG	25/12/24	Clywch y nefol gân	Eseia 9:2-7	Luc 2:1-20	
NADOLIG 1	29/12/24	Tawelu'r tawelu	1 Samuel 2:18-20, 26	Luc 2:41-52	
NADOLIG 2	05/01/25	Iesu'r gân o gariad	Jeremeia 31:7-14	Ioan 1:1-18	

Adfent 1

1 Rhagfyr
2024

O GWRANDO’N AWR

Darlleniadau o’r Beibl

Jeremeia 33:14-16

“Y mae’r dyddiau’n dod,” medd yr Arglwydd, “y cyflawnaf y gair daionus a addewais i dŷ Israel ac i dŷ Jwda. Yn y dyddiau hynny, yn yr adeg honno paraf i flaguryn cyfiawnder flaguro i Ddafydd, ac fe **wna ef farn a chyfiawnder yn y wlad. Yn y dyddiau hynny, achubir Jwda, a bydd Jerwsalem yn ddiogel.** A dyma’r enw a roddir iddi: “Yr Arglwydd yw ein cyfiawnder.”

Luc 21:25-36

“Bydd arwyddion yn yr haul a’r lloer a’r sêr. **Ar y ddaear bydd cenhedloedd mewn cyfyngder yn eu pryder rhag trymru ac ymchwydd y môr.** Bydd pobl yn llewygu gan ofn wrth ddisgwyl y pethau sy’n dod ar y byd; oherwydd ysgwydir nerthoedd y nefoedd. A’r pryd hwnnw gwelant Fab y Dyn yn dyfod mewn cwmwl gyda nerth a gogoniant mawr. Pan ddechreu’r pethau hyn ddigwydd, ymunionwch a chodwch eich pennau, oherwydd y mae eich rhyddhad yn agosáu.”

Adroddodd ddameg wrthynt: “Edrychwch ar y ffigysbren a’r holl goed. Pan fyddant yn dechrau deilio, fe wyddoch eich hunain o’u gweld fod yr haf bellach yn agos. Felly chwithau, pan welwch y pethau hyn yn digwydd, byddwch yn gwybod fod teyrnas Dduw yn agos. Yn wir, rwy’n dweud wrthyich, nid â’r genhedlaeth hon heibio nes i’r cwbl ddigwydd. Y nef a’r ddaear ânt heibio, ond fy ngeiriau i, nid ânt heibio ddim.

“Cymerwch ofal, rhag i’ch meddyliau gael eu pylu gan ddiota a meddwi a gofalon bydol, ac i’r dydd hwnnw ddod arnoch yn ddisymwth fel magl: oherwydd fe ddaw ar bawb sy’n trigo ar y ddaear gyfan. Byddwch effro bob amser, gan ddeisyf am nerth i ddianc rhag yr holl bethau hyn sydd ar ddigwydd, ac i sefyll yng ngŵydd Mab y Dyn.”



Caneuon ac emynau

Ar fôr tymhestlog teithio 'rwyf
(Cff 167)

O agor fy llygaid i weled (Cff 263)

O disgyn Ysbryd Glân (Cff 596)

Rho im yr hedd (Cff 787)

Rho hedd i mi (Gobaith)

Saif ein gobaith yn yr Iesu (Cff 324)

Tyrd, O Iesu, tyrd (CC396)

Yn y dyfroedd mawr a'r tonnau
(Cff 736)

Gweler hefyd: awgrymiadau
darlleniadur **Calendr Addoli'r Ganolfan
Adnoddau** ar gyfer 1 Rhagfyr 2024

Litwrgi agoriadol

Mae Adfent yn gwawrio gyda goleuadau yn pefrio a cherddoriaeth ym mhobman,

Golygfeydd ac arogleuon yn eang o'n cwmpas,

Synhwyrâu yn cael eu hymosod arnynt a'u drysu,

O gwrando'n awr,

Gadewch i ni glywed cân yr angylion.

Ymysg y rhestrau a'r cardiau a'r rhoddion,

Ymysg y plagio a'r "dyro i ni",

Ymysg anhrefn y byd,

O gwrando'n awr,

Gadewch i ni glywed cân yr angylion.

Gadewch i ni geisio gweld a cheisio clywed.

Gadewch i ni geisio teimlo a cheisio gwybod.

Gadewch i ni geisio heddwch a chariad.

O gwrando'n awr,

Gadewch i ni glywed cân yr angylion.



Adfent 1



Nodiadau cefndirol

Drwy gydol yr Adfent a Nadolig 2024 mae'r Eglwys Fethodistaidd yn ein galw ni i gyd i 'Wrando'n Awr.' Cymal yw hwn o'r garol *Ar Hanner Nos yn Glir y Daeth*, y byddwn ni'n ei defnyddio bob wythnos i roi sail i'n haddoliad.

Yr Adfent sy'n dynodi calendr litwrgaidd yr Eglwys, a thro Efengyl Luc yw hi wrth ddefnyddio'r darlleniadur i ddewis prif ddarlleniad o'r Efengyl. Yn y Sul cyntaf hwn yn yr Adfent rydym ni'n dechrau gyda rhybudd braidd yn ddyrys y byddwn ni'n ymchwilio iddo gan ganolbwyntio ar wrando'n awr.

Mae gennym ni symbol bob wythnos y gellir ei ddefnyddio mewn addoliad i grynhoi'r thema. Yr wythnos gyntaf hon, ceir darlun o ymchwydd y môr.

Mae'r testun hwn yn parhau â mynegiant Luc o ddysgeidiaeth Iesu ynglŷn â'r amseroedd diwethaf; dyfodiad Mab y Dyn a nesâd gwardigaeth.¹ Mae llawer o ysgolheigion o'r farn fod hyn wedi ei seilio ar Marc 13:5-37, ac mae'n defnyddio rhywfaint o'r ymadroddion, ond i Luc wau ychydig o'i gynnwys unigryw ei hun i mewn.² Mae Luc yn gwahaniaethu rhwng yr amseroedd diwethaf a chwymp hanesyddol Jerwsalem, y mae Marc yn eu cyfuno.

...trymru ac ymchwydd y môr...

Yn y darn cyntaf y mae Luc yn cwtdogi'r dyfyniad ym Marc 13:24-25 a gymerir o Ezeia 13:10. Mae Luc yn ychwanegu delwedd newydd o drymru'r môr.³ Fe allai hynny fod yn cyfeirio at Salm 46:3, sy'n defnyddio'r ddelwedd ysgrythurol gyffredin o'r môr fel trosiad o anhrefn.⁴

...cenhedloedd mewn cyfyngder yn eu pryder...

Mae'r môr yn peri 'pryder' (*sunoche*) i'r cenhedloedd, sy'n cael eu 'drysu' (*aporia*) ganddo.⁵ Efallai fod 'dryswch' yn gyfieithiad rhy dyner o 'aporia', sydd fel arfer yn golygu nad oes unrhyw ffordd o ymlwybro, ac nad yw pobl yn gwybod 'at beth i'w droi'.⁶

1 Joel B. Green, *The Gospel of Luke* (1997) Eerdmans, Grand Rapids, p. 740.

2 Joseph A. Fitzmeyer, *The Gospel According to Luke* (1981) Doubleday, Efrog Newydd, t.1324.

3 Fitzmeyer, t. 1349.

4 Artur Weiser, *The Psalms* (1962) SCM, Llundain, t. 368.

5 Fitzmeyer, t. 1349.

6 Evans, t. 755.



Rydym ni'n cysylltu â thema'r wythnos hon felly: O gwrando'n awr. Mae lesu yn ein hannog ni i nodi'r anhrefn sydd o'n cwmpas ac yn hytrach na chael ein llethu ganddo ar gyfer ymateb i'r dryswch mewn ffordd sy'n cydnabod yr hyn sydd o bwys gwirioneddol. Yn y ffordd honno, mewn gwirionedd, y caiff y trymru ei dawelu.

Mae Andrew Root (sy'n ddiwinydd â diddordeb mewn gweinidogaeth, diwylliant a chenedlaethau iau) yn ysgrifennu ein bod ni mewn cyfnod o gyflymiad diwylliannol cyfoesol digynsail. Fe welwn ni hynny yn y newidiadau sydyn o ran technoleg, moesau cymdeithasol newidiol, ac yn y cynnydd cyffredinol yng nghyflymder bywydau. Mae Root yn honni bod hyn yn achosi penbleth, am na allwn ni gadw i fyny mewn difrif a'r holl newidiadau sy'n digwydd o'n cwmpas. Mae hyn yn arwain at ymddieithrio ac iselder;⁷ cyflwr o aporia, a achoswyd gan drymu môr y newid cyfoesol.

I Root, gan dynnu ar waith y cymdeithasegydd Hartmut Rosa, yr ateb yw chwilio am ennyd o 'gyseiniant': eiliad y byddwn ni'n teimlo'r cyswllt â'n cyrff, â'n cyfeillion, â Duw.⁸ Yr ymdeimlad hwn yr ydym ni'n ei fynegi drwy'r syniad o 'wrando'n awr' er mwyn clywed cân yr angylion.

...ac fe wna ef farn a chyfiawnder yn y wlad. Yn y dyddiau hynny achubir Jwda, a bydd Jerwsalem yn ddiogel.

Mae'r darn o Jeremeia yn addo oes newydd o 'gyseiniant', trefn dragwyddol newydd o ddibyniaeth ar ras Duw. Daw Crist â chyfiawnder ac uniondeb a bydd llesiant yn llifo i'r wlad'.⁹

7 Andrew Root, *The Congregation in a Secular Age* (2021) Baker Academic, Michigan, pennod 13.

8 Root, pennod 14.

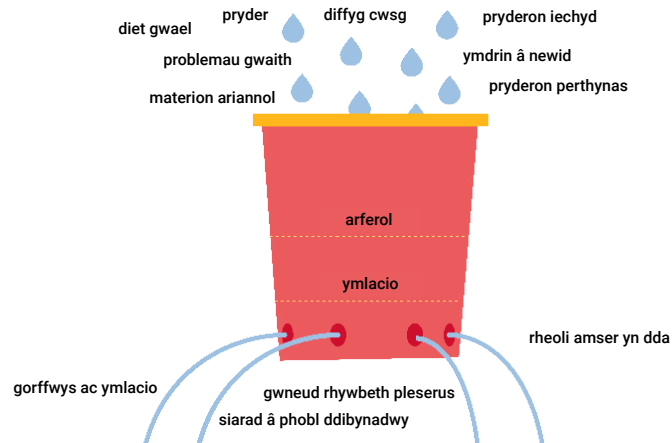
9 Walter Brueggemann, *Jeremiah 26-52 To Build, To Plant* (1991) Eerdmans, Grand Rapids, t. 98-99



Ffordd Fethodistaidd o Fyw: Gweddio



Cwestiynau i'w trafod



- Defnyddir y syniad o 'fwced straen' i helpu gyda llesiant iechyd meddwl. Beth sy'n cael ei dywallt i'ch bwced chi ar hyn o bryd, a beth allai wneud y tyllau yn fwy i ollwng y straen?
- I ble'r ewch chi i gael llonydd?
- Mae rhai Cristnogion sy'n ymarfer tawedogrwydd yn rhan o ddisgyblaeth ysbrydol yn sôn am 'feddwl y mwnci' – y meddyliau hynny sy'n codi ac yn mynd â'n sylw ni ac sy'n anodd eu tewi. Beth sy'n eich helpu chi i dawelu'r meddyliau hynny am ychydig funudau?

Gweithgareddau ymarferol

- Mewn grwpiau bychain lluniwch eich fersiwn 'materol' chi o drymru'r môr. Dylai pob unigolyn fod â swydd wahanol: trwy wneud sŵn neu symudiad. Er enghraifft, gan ddefnyddio eu lleisiau i ddynwared sŵn y gwynt, eu breichiau i wneud siapiau tonnau mawr, a chreu symudiad o drawiad gyda'i gilydd. Cymerwch ychydig o funudau i ymarfer ac wedyn dangoswch sut beth yw eich 'darlun' chi o drymru'r môr i'r grwpiau eraill o ran ei olwg a'i sŵn.
- Cerddoriaeth trymru'r môr: llenwch gasgliad o boteli a thiwbiau o wahanol feintiau (o ddiodydd a chreision) gydag ychydig o reis a'u cau nhw'n sownd wedyn. Chwiliwch am ffyrdd o wneud synau amrywiol y môr drwy droi'r botel neu'r tiwb wyneb i waered, yn araf ac yn gyflym. Sut mae gwneud mwy neu lai o sŵn? Arbrowfch gyda llunio darlun sain pan fo'r môr yn fwy tawel neu pan fo'r tonnau'n rhuo.

Adfent 1



Syniadau ar gyfer gweddïau

Os ydych chi'n arfer arddangos coeden Nadolig yn eich adeilad chi, mae'r rhain yn awgrymiadau ar gyfer cynnwys eich coeden yn hanes eich taith weddi chi drwy gydol y tymor. Os ydych chi'n defnyddio'r symbolau a awgrymir, fe allwch chi ddodi byl b golau, tâp gludo ac yn y blaen ar eich coeden hefyd!

Cyn gosod eich coeden, paratowch y potyn/gorchudd y stand gyda gweddïau dros fyd cythryblus:

- **Potyn:** Gwahoddwch y grŵp i dorri penawdau neu destun o bapurau newyddion (lleol, cenedlaethol a byd-eang) sy'n cynrychioli eu pryderon nhw ynglŷn â digwyddiadau yn y byd. Gludwch y rhain ar botyn eich coeden chi i gynrychioli'r tonnau stormus (hy nid mewn rhesi taclus, ond wedi eu gwau yn ei gilydd ac mewn cyfeiriadau gwahanol)
- **Potyn:** Rhannwch ddarnau papur o liwiau'r môr a gwahoddwch bobl i ysgrifennu enwau lleoedd a digwyddiadau yn y gymdeithas, y genedl a'r byd sy'n achosi pryder iddyn nhw – pethau sy'n achosi gofid i'n byd, a'n moroedd trosiadol yn stormus. Gludwch y darnau hyn o bapur ar y potyn i gynrychioli'r moroedd stormus a'r gweddïau dros eraill fel ei gilydd.
- **Potyn neu Stand:** Cymerwch ruban coch sy'n ddigon hir a llydan i glymu bwa o amgylch y potyn/stand. Gwahoddwch bawb sy'n bresennol i ysgrifennu'r gair 'cyfiawnder' a'u llofnod ar y ruban cyn ei glymu o amgylch y potyn/ stand. Eglurwch wrth wahodd pobl i gymryd rhan ein bod ni'n gweddïo am gyfiawnder Duw a thros ein rhan ni wrth herio'r anghyfiawnderau a welwn ni yn y byd o'n cwmpas. Mae'r ruban coch yn cynrychioli gwaed Crist – yr un a fu farw yn anghyfiawn er mwyn i ni gael bywyd yn ei holl gyflawnder.
- **Stand:** Ailddefnyddiwch ddarn o ddefnydd (fel hen liain) o faint addas i orchuddio gwaelod eich coeden Nadolig. Gwahoddwch bawb sy'n bresennol i ysgrifennu ar y tonnau o ddefnydd am bryderon ynglŷn â phobl a lleoedd o gwmpas y byd (yn ddelfrydol, rhowch binâu ysgrifennu sydd â lliwiau'r môr fel glas a gwyrdd ar gyfer gwneud hynny.)

Adferent 1



Y newyddion da i'w gyfleu

Mae hi'n bosibl i chi roi taw ar y sŵn a'r gweithgarwch a chysylltu o'r newydd â chariad a heddwch.

Ffyrdd i bobl ymateb

Cymerwch ychydig o funudau nawr i roi taw ar y sŵn. Ystyriwch yr hyn y gallech chi ddewis peidio â'i wneud yr Adfent hwn, i roi mwy o amser i feddwl.

Gweddi i fendithio

Mae'r angylion yn dal i ganu.

O gwrando'n awr, clywch y canu, unwch â'r gân.

A bendith Duw Hollalluog, y Tad, y Mab, a'r Ysbryd Glân,
a fyddo gyda *chwi/ni* oll, o'r awr hon, hyd byth. **Amen.**

Adfent 2

8 Rhagfyr
2024

TYSTIOLAETH Y PROFFWYDI

Darlleniadau o'r Beibl

Malachi 3:1-4

"Wele fi'n anfon fy nghennad i baratoi fy ffordd o'm blaen: ac yn sydyn fe ddaw'r Arglwydd yr ydych yn ei geisio i mewn i'w deml: y mae cennad y cyfamod yr ydych yn hoff ohono yn dod," medd Arglwydd y Lluoedd. Pwy a all ddal dydd ei ddyfodiad, a phwy a saif pan ymddengys?

Y mae fel tân coethydd ac fel sebon golchydd. Fe eistedd i lawr fel un yn coethi a phuro arian, ac fe bura feibion Lefi a'u coethi fel aur ac arian, er mwyn iddynt fod yn addas i ddwyn offrymau i'r Arglwydd. Yna bydd offrwm Jwda a Jerwsalem yn hyfrydwch i'r Arglwydd, fel yn y dyddiau gynt a'r blynyddoedd a fu.

Luc 3:1-6

Yn y bymthegfed flwyddyn o deyrnasiad Tiberius Cesar, pan oedd Pontius Peilat yn llywodraethu ar Jwdea, a Herod yn dywysog Galilea, a phan oedd Philip ei frawd yn dywysog tiriogaeth Itwrea a Trachonitis, a Lysanias yn dywysog Abilene, ac yn amser archoffeiriadaeth Annas a Caiaffas, **daeth gair Duw at Ioan fab Sachareias yn yr anialwch**. Aeth ef drwy'r holl wlad oddi amgylch yr lорddonen gan gyhoeddi bedydd edifeirwch yn foddion maddeuant pechodau, fel y mae'n ysgrifenedig yn llyfr geiriau'r proffwyd Eseia:

"Llais un yn galw yn yr anialwch:

'Paratowch ffordd yr Arglwydd;

unionwch y llwybrau iddo.

Caiff pob ceulan ei llenwi,

a phob mynydd a bryn ei lefelu,

gwneir y llwybrau troellog yn union,

a'r ffyrdd garw yn llyfn,

a bydd y ddynolryw oll yn gweld iachawdwriaeth Duw.' "



Caneuon ac emynau

Bywha dy waith, O Arglwydd
mawr (CFf 243)

Canaf am yr addewidion (CFf 769)

Mae Duw yn llond pob lle (CFf 76)

Molwch Arglwydd nef y nefoedd
(CFf 68) (Tôn: Goss, CFf 68)

Molwn enw'r
Arglwydd (CFf 126)

Wele, cawsom y Meseia (CFf 441)

Gweler hefyd: awgrymiadau
darlleniadur **Calendr Addoli'r
Ganolfan Adnoddau** ar
gyfer 8 Rhagfyr 2024

Litwrgi agoriadol



Mae'r paratoi wedi dechrau,
yn symud ein canolbwyntio bob dydd o'r newydd,
Yng nghanol y tywyllwch yn ymbalfalu am y goleuni,
Am y gwirionedd yn y dryswch.

O gwrando'n awr,

Gadewch i ni glywed cân yr angylion.

Wrth geisio'r negesyddion sy'n dod â'r goleuni,

Eseia – proffwyd a bardd hynafol

Ac loan a ddaeth i arwain y ffordd.

O gwrando'n awr,

Gadewch i ni glywed cân yr angylion.

Angylion, negesyddion heddiw,

Llefarwyr gwirionedd yr oes bresennol,

Y rhai sy'n dangos y ffordd nawr.

O gwrando'n awr,

Gadewch i ni glywed cân yr angylion.

Adfent 2



Nodiadau cefndirol

Yr wythnos hon rydym ni'n canolbwyntio ar y proffwydi : negesyddion o'r Hen Destament a'r Newydd a gafodd weledigaeth ar gyfer ffordd newydd. Mae'r symbol ar gyfer yr wythnos hon, bylbgoleuni, yn cael ei ddefnyddio yn gyffredin am syniad newydd. Gofyn yr ydym ni sut y gallwn ninnau heddiw barhau ag etifeddiaeth y proffwydi.

Mae pennill olaf y garol wreiddiol yn neidio yn ôl ac ymlaen mewn amser. Ceir gweledigaeth o oes newydd o heddwch sy'n dod a gafodd ei datguddio i'r hen broffwydi.

...Wele fi'n anfon fy nghennad...

Nid enw priod yw Malachi ar y cyfryw, ond ei ystyr lythrennol yw 'fy negesydd.' Wrth ysgrifennu yng nghyfnod yr ail deml yn dilyn y dychwel wedi'r gaethglud, roedd y Malachi hwn yn pryderu ynglŷn â gallu pobl i fyw mewn ffordd gyfiawn. Mae ef yn defnyddio trosiadau o dân a sebon i gyfleu'r syniad o'r glanhâd y bydd ei angen ar bobl i fynd yn ôl ar y trywydd iawn: tân i doddi metel a thynnu'r amhureddau, sebon i dynnu baw; y ddau beth yn adfer yr item i gyflwr sy'n fwy pur.¹⁰

...daeth gair Duw at loan fab Sachareias...

Dyma'r unig esiampl yn y Testament Newydd o 'air Duw' yn dod at unigolyn, a gyfunir â'r teitl 'fab xxx' (sy'n adlewyrchu'r dull o gyflwyno Jeremeia a Hosea¹¹) sy'n amlygu dyhead i bortreadu loan fel proffwyd cyfoes yn null yr Hen Destament.¹²

...yn yr anialwch.

Roedd yr anialwch yn cyfeirio at ddisgwyliadau ynglŷn â'r oes ar ddyfod, yn mynd yn ôl at yr amser a dreuliodd yn crwydro yn yr anialwch¹³ gan ddod a gobaith am ecsodus newydd o gaethiwed.¹⁴ Mae'n safle priodol hefyd ar gyfer chwyldro gwleidyddol a chrefyddol, ymhell o olwg y llywodraethwyr a'r archoffeiriadon a grybwyllir ynghynt yn y darn.¹⁵ Mae'n lle hefyd sydd â llai o sŵn yno.

10 Bruce C. Birch, Walter Brueggemann, Terence E. Fretheim, David L. Petersen, *A Theological Introduction to the Old Testament* (1999) Abingdon, Nashville, t. 438.

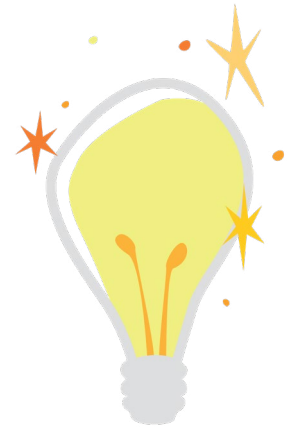
11 C. F. Evans, *Saint Luke* (1990) SCM, Llundain, t. 234

12 Green, t. 167.

13 Evans, t. 234-235.

14 Green, t. 170.

15 eto. t. 166-167.



Paratowch ffordd yr Arglwydd

Ym Marc 1:2-3 cyflwynir Ioan Fedyddiwr gyda dyfyniad a ddaw o Eseia 40:3-4. Yn fersiwn Luc, ein darlleniad o'r Efengyl heddiw, fe gaiff y dyfyniad ei ymestyn i gynnwys Eseia 40:5, sy'n ehangu'r weledigaeth i iachawdwriaeth y 'ddynolryw oll.'¹⁶

Mae paratoi'r ffordd yn cynnwys symud rhwystrau fel mynyddoedd a cheulannau, a gwneud mannau anghyfannedd yn ffrwythlon a chyfannedd unwaith eto.¹⁷

Sut allem ni, yn broffwydi i'r oes bresennol, symud y rhwystrau sy'n atal pobl rhag cysylltu â Duw? Mae'r Ffordd Fethodistaidd o Fyw yn defnyddio iaith drosiadol 'sy'n cynnig mynedfeydd hwylus' i bobl newydd ymuno â'r fintai, ar daith ffydd. Beth allai'r olwg ar hynny fod yn eich cymuned chi?



Adfent 2

¹⁶ Fitzmeyer, t. 461.

¹⁷ Joseph Blenkinsopp, *Isaiah 40-55* (2002) Doubleday, Efrog Newydd, t. 182.



Ffordd Fethodistaidd o Fyw: Agor



Cwestiynau i'w trafod

- A oes yna achlysuron wedi bod pan ddywedodd rhywun yr ydych chi'n ymddiried ynddo rywbeth anodd ei dderbyn amdanoch chi eich hun, yr oeddech chi'n gwybod ei fod yn wir, ond nid oeddech yn dymuno cyfaddef hynny?
- Pwy sydd wedi bod yn broffwyd yn eich bywyd chi, yn dangos y ffordd at Iesu?
- Beth yw eich cân chi? Sut ydych chi'n ategu cân y proffwydi?

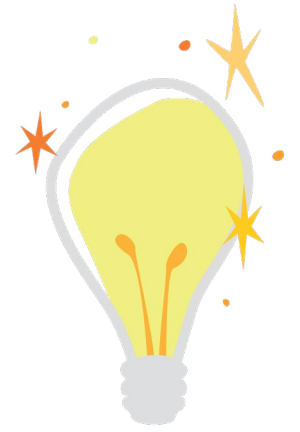
Gweithgareddau ymarferol

- Mewn grwpiau bychain lluniwch seiffr syml ar gyfer y wyddor: er enghraifft $a=b$, $b=c$ ac ati. Ysgrifennwch adnod o'r darn o lyfr Malachi gan ddefnyddio'r seiffr hwn. Newidiwch gyda grŵp arall i ddarganfod a allwch chi ddatrys seiffrau eich gilydd. Pan fydd yr adnoddau i gyd wedi eu datrys, rhwch nhw at ei gilydd i ddarllen y darn neu'r paragraff i gyd. Myfyriwch ar yr hyn a oedd yn ei gwneud hi'n anodd deall y neges, ac ar yr hyn a oedd o gymorth.
- Siaradwch am yr holl ffyrdd amrywiol yr ydym ni'n anfon negeseuon heddiw: gan ddefnyddio ffonau, lluniau, geiriau, emojis. Dewiswch un o'r rhain i lunio neges sy'n cyfleu pa mor rhyfeddol yw cariad Duw ar ein cyfer ni. Darparwch ddeunyddiau gwaith llaw a delweddau i helpu i ysbrydoli pawb

Syniadau ar gyfer gweddiau

Cyn ychwanegu goleuadau at y goeden, fe allwn ni eu defnyddio nhw mewn ffordd ddarluniadol. Rydym ni wedi derbyn y neges am ddyfodiad Crist. Wrth i ni adael fe fyddwn ni'n mynd â'r newyddion da gyda ni gan lewyrchu'r goleuni yn y cymunedau yr ydym ni'n byw ynddyn nhw; un neges yn llewyrchu mewn llawer o leoedd fel un edefyn â llawer o oleuadau arno. Datodwch yr edefyn o oleuadau drwy'r grŵp i gyd (ar hyd ala'r capel, neu o gylch y byrddau mewn ystafell bwrpasol – gan gymryd gofal, yn enwedig os oes yna blant mân yn symud o gwmpas.) Gweddiwch y bydd pob un ohonom ni'n llewyrchu ychydig o oleuni'r wythnos hon, gyda gair o gysur, gwên, gweithred fechan o gymwynas, ac y bydd ein cymunedau ni'n dod i ddeall mai tymor o obeithio

Adfent 2



yw'r Nadolig, ar sail y neges am yr un bach yr ydym ni'n ei ddathlu ar ddydd Nadolig. Wrth ddodi'r goleuadau ar y goeden, gwahoddwch bawb i weddio am gael llewyrchu Crist yn y byd drwy'r wythnos.

Rhowch gerdyn â seren i bawb a'u gwahodd i ysgrifennu neges o obaith yn yr Adfent hwn. Gwahoddwch nhw i hongian y negeseuon hyn o obaith ar eich coeden (os na all unrhyw unigolyn wneud hynny'n ddiogel, gwnewch hynny ar eu rhan).

Y newyddion da i'w gyfleu

Gwrandewch ar y bobl y mae Duw wedi dangos y ffordd iddyn nhw.

Ffyrdd y gall pobl ymateb

Cymerwch ychydig funudau nawr i wrando. Myfyriwch ar bwy sy'n llefaru'r gwirionedd yn eich bywyd chi, a sut allech chi roi sylw iddyn nhw.

Gweddi i fendithio

Mae'r angylion yn dal i ganu. Mae'r proffwydi yn dal i lefaru.

O gwrando'n awr, clywch nhw'n canu, unwch â'r gân.

A bendith Duw Hollalluog, y Tad, y Mab, a'r Ysbryd Glân

a fyddo gyda *chwi/ni* oll, o'r awr hon, hyd byth. **Amen.**

Adfent 2

Adfent 3

15 Rhagfyr
2024

TERFYSGOEDD

Darlleniadau o'r Beibl

Seffaneia 3:14-20

Cân, ferch Seion; gwaedda'n

uchel, O Israel:

llawenha a gorfoledda â'th holl galon,
ferch Jerwsalem!

Trodd yr Arglwydd dy gosb oddi wrthyt;
a symud dy elynion.

Y mae brenin Israel, yr Arglwydd, yn dy ganol;
ac nid ofni ddrwg mwyach.

Yn y dydd hwnnw dywedir wrth Jerwsalem

"Nac ofna, Seion;

ac na laesa dy ddwylo;

y mae'r Arglwydd dy Dduw yn dy ganol,
yn rhyfelwr i'th waredu;

fe orfoledda'n llawen ynot,
a'th adnewyddu yn ei gariad;

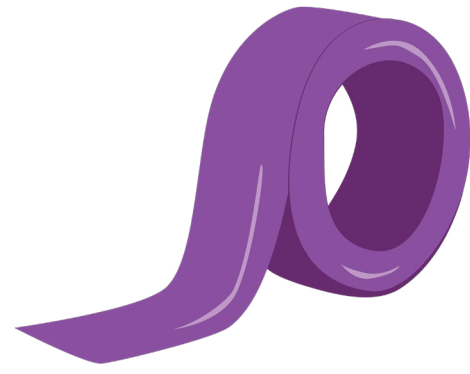
llawenycha ynot â chân

fel ar ddydd gŵyl."

Symudaf aflwydd ymaith oddi wrthyt,
rhag bod iti gywilydd o'i blegid.

Wele fi'n talu'r pwyth i'th orthrymwy'r yn yr amser hwnnw;
gwardaf y rhai cloff a chasglaf y rhai gwasgaredig,
a rhof iddynt glod ac enw yn holl dir eu gwarth.

Y pryd hwnnw,



Pan fydd yn amser i'ch casglu,

mi ddof â chwi adref:

oherwydd rhof i chwi glod ac enw ymhlith

holl bobloedd y ddaear,

Pan adferaf eich llwyddiant yn

eich gŵydd," medd yr Arglwydd.

Luc 3:7-18

Dywedai Ioan wrth y tyrfaoedd a oedd yn dod allan i'w bedyddio ganddo: "Chwi epil gwiberod, pwy â'ch rhybuddiodd i ffoi rhag y digofaint sydd i ddod? Dygwch ffrwythau gan hynny a fydd yn deilwng o'ch edifeirwch. Peidiwch â dechrau dweud wrthy ch eich hunain, 'Y mae gennym Abraham yn dad.' Oherwydd rwy'n dweud wrthy ch y gall Duw godi plant i Abraham o'r cerrig hyn. Ac y mae'r fwyell eisoes wrth wraidd y coed; felly, y mae pob coeden nad yw'n dwyn ffrwyth da yn cael ei thorri i lawr a'i bwrw i'r tân."

Gofynnai'r tyrfaoedd iddo, "**Beth a wnawn ni, felly?**" Atebai yntau, "**Rhaid i'r sawl sydd ganddo ddau grys eu rhannu ag unrhyw un sydd heb grys, a rhaid i'r sawl sydd ganddo fwy wneud yr un peth.**" Daeth casglwyr trethi hefyd i'w bedyddio, ac meddent wrtho, "Athro, beth a wnawn ni?" Meddai wrthynt, "**Peidiwch â mynnu dim mwy na'r swm a bennwyd ichwi.**" Byddai dynion ar wasanaeth milwrol hefyd yn gofyn iddo, "Beth a wnawn ninnau?" Meddai wrthynt, "**Peidiwch ag ysbeilio neb** trwy drais neu gamgyhuddiad, ond byddwch fodlon ar eich cyflog."

Gan fod y bobl yn disgwyl, a phawb yn ystyried yn ei galon tybed ai Ioan oedd y Meseia, dywedodd ef wrth bawb: "Yr wyf i yn eich bedyddio â dŵr; ond y mae un cryfach na mi yn dod. Nid wyf i'n deilwng i ddatod carrai ei sandalau ef. Bydd ef yn eich bedyddio â'r Ysbryd Glân ac â tân. Y mae ei wyntyll yn barod yn ei law, i nithio'n lan yr hyn a ddyrnwyd, ac i gasglu'r grawn i'w ysgubor. Ond am yr us, bydd yn llosgi hwnnw â tân anniffoddadwy."

Fel hyn, a chyda llawer anogaeth arall hefyd, yr oedd yn cyhoeddi'r newydd da i'r bobl.

Adfent 3



Caneuon ac emynau

Arglwydd Iesu, arwain f'enaid (Cff 740)

Calon Lân (Cff 634)

Efengyl tangnefedd, O rhed dros y byd (Cff 844)

Fy Nhad o'r nef, O gwranddo 'nghri (Cff 691)

Iesu tirion, edrych arnaf (Cff 741)

Gwna fi'n offeryn dy hedd (Cff 868)

'R hwn sy'n gyrru'r mellt i hedeg (Cff 28)

Saif brenhiniaeth fawr yr Iesu (Cff 255)

Ymgrymwn ger dy fron (Cff 41)

Gweler hefyd: Awgrymiadau darlleniadur **Calendr Addoli'r Ganolfan Adnoddau** ar gyfer 15 Rhagfyr 2024

Litwrgi agoriadol



Caiff yr anrhegion eu lapio â thâp a glud,

Parseli destlus wedi eu lapio yn dwt,

Enwau ar label â "chariad gan",

O gwranddo'n awr,

Gadewch i ni glywed cân yr angylion.

Rydym wedi didol anrhegion yn ôl dymuniadau pawb,

Beth a hofffen nhw, beth fydd yn plesio?

Ond a oes yna eraill y dylem eu cynnwys?

O gwranddo'n awr,

Gadewch i ni glywed cân yr angylion.

Beth am y rhai sy'n unig, ar goll, yn angof a diymgeledd?

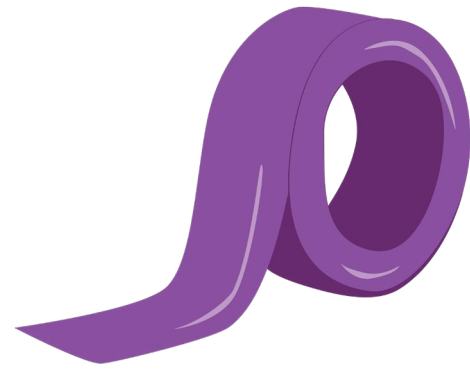
Beth am y rhai sydd wedi cael bywyd caled?

Pa rodd o gymorth y mae angen ei lapio hefyd?

O gwranddo'n awr,

Gadewch i ni glywed cân yr angylion.

Adfent 3



Nodiadau cefndirol

Ysgrifennwyd y garol wreiddiol yn America ym 1849 i ymateb i gythrwfl gwleidyddol byd-eang, ac i brotestio yn erbyn erchyllterau caethwasiaeth.¹⁸ Mae'n disgrifio "blinderau'r llawr" yn llawn "terfysgoedd", "bai a griddfan" a rhyfel. Yn drist iawn, 175 o flynyddoedd yn ddiweddarach mae'r garol yr un mor berthnasol. Rydym ni'n dyheu am gytgord, am gyfiawnder ac adferiad.

Mae'r sôn yn y fersiwn gwreiddiol am 'synau Babel' yn cyfeirio at Genesis 11, sy'n nodi stori hynafol am bobl yn cael eu rhannu yn llwythi gyda gwahanol ieithoedd fel na allan nhw gyfathrebu â'i gilydd.

Y symbol ar gyfer yr wythnos hon yw glud, neu dâp gludo. Sut allwn ni drwsio rhywbeth sydd wedi torri, a bod fel glud yn y gymuned i leihau datgysylltiad a dadfeiliad?

Cân, ferch Seion... llawenyachaf ynot â chân... mi ddof â chwi adref

Roedd y proffwyd Seffaneia yn ysgrifennu yn amser y Brenin Joseia, cyn y gaethglud i Fabilon. Mae'r llyfr yn llawn o weledigaethau o ddinistr ond mae'n diweddu gyda'r weledigaeth hyfryd hon o Dduw yn canu uwchben pobl, sydd wedi bod ar wasgar, wrth iddyn nhw ddychwelyd adref.¹⁹ Gelwir ar y bobl i ymuno â'r gân.

"Beth a wnawn ni, felly?"

Mae Luc yn defnyddio'r ymadrodd hwn sawl gwaith, a'i roi yng ngenau casglwyr trethi, milwyr, cyfreithwyr, llywodraethwyr, a cheidwaid carcharau. Mae dod i gyfarfyddiad â gras iachusol Duw yn mynnu atebiad.²⁰ Mae'r un neges gyffredinol yn y garol: gwrando'n awr, clyw'r gân, a'i hailadrodd hi. Mae gan yr alwad Fethodistaidd batrwm tebyg: mae gras yn ein gyrru i fyw yn wahanol. Mae'r Ffordd Fethodistaidd o Fyw yn un ffordd o ateb cwestiwn y dyrfa yn y darn hwn, gyda'i ddeuddeng math ar addoliad a chenhadaeth.

Adfent 3

18 methodist.org.uk/for-churches/resources/hymns/it-came-upon-the-midnight-clear-StF-205/

19 Birch *a'r gweddill*. t 316-317.

20 Green, t. 177.



“Rhaid i’r sawl sydd ganddo ddau grys eu rhannu ag unrhyw un sydd heb grys, a rhaid i’r sawl sydd ganddo fwy wneud yr un peth.”

Mae loan yn rhoi ateb moesol yn hytrach na chrefyddol i’r dyrfa.²¹ Yn nhermau’r Ffordd Fethodistaidd o Fyw, byddai ei gyngor yn gorwedd yn y camau **agor**, **gofalu** a **gwasanaethu**. Mwy o gydraddoldeb yw’r nod.²²

“Peidiwch â mynnu dim mwy na’r swm a bennwyd ichwi... Peidiwch ag ysbeilio neb...”

Mae’r casglwyr trethi a’r milwyr yn cael eu hannog i fywyd mwy cyfiawn, gydag awgrymiad dealedig bod llwgrwobrwyo yn rhywbeth arferol. Gofynnir iddyn nhw **herio** anghyfiawnder.



Ffordd Fethodistaidd o Fyw: Herio (ac Agor, Gofalu, a Gwasanaethu)

Cwestiynau i’w trafod

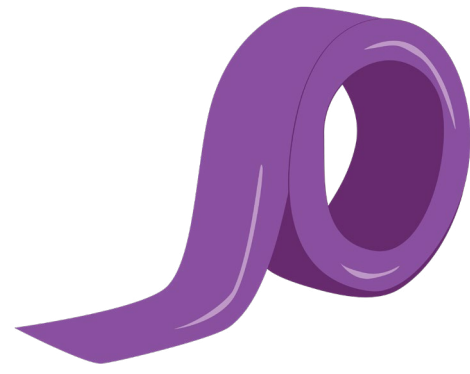
- Sut brofiad yw rhannu eich adnoddau â rhywun arall?
- A oes yna ddoluriau mawr yn eich bywyd neu yn eich cymuned sy’n ymddangos yn rhy boenus i’w cydnabod ac ymdrin â nhw? Sut allech chi wneud rhywbeth ynglŷn â’r rhain?
- Ar ba adegau yr ydych chi wedi llwyddo i ymatal rhag barnu unigolyn/ grŵp/syniad er mwyn ceisio gwahanol fath o berthynas nad ydyw mor wrthwynebus?

Gweithgareddau ymarferol

- Yn debyg i raglenni teledu fel *The Repair Shop* a *Money for Nothing*, rhowch her i bobl ganfod defnydd newydd i eitemau toredig neu faluriedig. Gwahoddwch bobl i rannu’r sgiliau a’r talentau sydd ganddyn nhw: a allen nhw drwsio rhywbeth neu ei drawsnewid fel ei fod yn newydd a defnyddiol? Fe allech chi dreulio tymor yr Adfent yn uwchgyrchu ychydig o eitemau y gellid eu rhoi yn ôl i’w perchennog gwreiddiol neu i siop elusen.

21 Fitzmeyer, t. 469.

22 Evans, t. 240.



- Gan ddefnyddio glud a thâp glud, yn ogystal â deunyddiau eraill ar gyfer harddu a gwaith llaw, lluniwch faner 'O Gwrando'n Awr' liwgar a hwyliog ar gyfer yr adeilad yr ydych chi'n addoli ynddo. Sut all honno adlewyrchu priodoleddau eich cymdeithas a chyfleu croeso i bobl eraill?
- Trefnwch gyfnewidfa 'lapio': gwahoddwch bobl i ddod â'u bagiau dros ben ar gyfer anrhegion, papur lapio, rhubanau a bwâu i'w cyfnewid â phobl eraill. Fe allai hwn fod yn gyfle hefyd i lapio anrhegion i'w rhoi i bobl eraill mewn angen yn eich cymuned chi.

Syniadau ar gyfer gweddïau

Lluniwch gleff y trebl mawr a gwahoddwch y grŵp i ddychmygu geiriau o glod ac addoliad. Rhowch y cleff i hongian ar y goeden i gynrychioli'r gweddïau tawel hyn o glod. Yn aml rydym ni'n canu neu weiddi geiriau o glod. Heddiw, fe fyddwn ni'n gwrando'n awr ac yn eu dweud yn ein meddyliau. Mae Duw yn clywed ein gweddïau uchel a thawel ac yn ymhyfrydu ynddyn nhw.

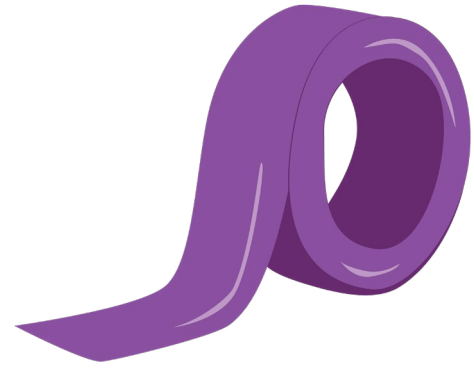
Os yw eich grŵp chi'n cyfrannu at ymgyrch sy'n dosbarthu anrhegion yn y gymdeithas, fe fyddai hon yn wythnos dda i ddod â nhw i'w rhoi o dan y goeden a gweddïo dros y rhai a fydd yn eu derbyn nhw.

Canwch 'Distewch, distewch, myfi sydd Dduw' yn rhan o'r gweddïau'r wythnos hon. Fe allech chi ddechrau canu yn uchel ac ail adrodd yn fwy distaw bob tro hyd ennyd o ddistawrwydd. Fe allech chi ddiweddu'r distawrwydd drwy fynd i'r gwrthwyneb a dechrau canu yn dawel a chodi eich lleisiau yn raddol.

Gwahoddwch y grŵp i ymdawelu ac ystyried un weithred fechan y gellid eu gwneud yr wythnos hon i gyfrannu at unioni anghyfiawnder. Gwahoddwch nhw i wneud nodyn ar ffôn, neu nodi mewn dyddiadur, neu glymu cwlwm mewn hances boced, neu roi nod mewn inc ar eu llaw. Mewn parau, rhannwch yr hyn yr ydych chi'n bwriadu ei wneud a gweddiwch dros eich gilydd.

Gweddiwch dros bawb a fydd yn unig y Nadolig hwn, lluniwch neu ysgrifennwch gardiau a'u gyrru neu eu cludo i Gartrefi'r Methodistiaid er mwyn eu rhoi i bobl hyn na fydden nhw'n derbyn cyfarchion Nadolig eleni.

Adfent 3



Y newyddion da i'w gyfleu

Mae angen i ni weithio i roi diwedd ar ymraniad, uchelgais hunanol, datgysylltiad a darniad.

Ffyrdd i bobl ymateb

Cymerwch ychydig funudau i wrando'n awr. Ystyriwch sut mae Duw yn eich galw chi i rannu'r hyn sydd gennych ag eraill. A sut y gallech chi feithrin cysylltiad a chytgord.

Gweddi i fendithio

Mae'r angylion yn dal i ganu.

Mae'r proffwydi yn dal i lefaru.

O gwrando'n awr, clywch nhw'n canu,
unwch â'r gân a dewch yn gytûn.

A bendith Duw Hollalluog, y Tad, y Mab, a'r Ysbryd Glân
a fyddo gyda *chwi/ni* oll, o'r awr hon, hyd byth. **Amen.**

Adfent 4

22 Rhagfyr
2024

Y GÂN O GARIAD

Darllenïadau o'r Beibl

Micha 5:2-5a

Ond ti, Bethlehem Efrata,
sy'n fechan i fod yn un o lwythau Jwda
ohonot ti y daw allan i mi
un i fod yn llywodraethwr yn Israel,
a'i darddiad yn y gorffennol,
mewn dyddiau gynt.

Felly fe'u gedy hyd amser esgor yr un feichiog,
ac yna fe ddychwel y rhai fydd yn
weddill yn Israel at eu tylwyth.

Fe saif ac arwain y praidd yn nerth yr Arglwydd,
ac ym mawredd enw'r Arglwydd ei Dduw.

A byddant yn ddiogel, oherwydd bydd ef yn fawr hyd
derfynau'r ddaear,

Ac yna **bydd heddwch.**

Pan ddaw Asyria i'n gwlad
a cherdded ar ein tir,
codwn yn ei erbyn saith o fugeiliaid
ac wyth o arweinwyr pobl.

Luc 1:39-55

Ar hynny cychwynnodd Mair ac aeth ar frys i'r mynydd-dir, i un o drefi Jwda;
aeth i dŷ Sachareias a chyfarch Elisabeth. Pan glywodd hi gyfarchiad Mair,
llamodd y plentyn yn ei chroth a llanwyd Elisabeth â'r Ysbryd Glân; a llefodd â



llais uchel, "Bendigedig wyt ti ymhlith gwagedd, a bendigedig yw ffrwyth dy groth. Sut y daeth i'm rhan i fod mam fy Arglwydd yn dod ataf? Pan glywais dy lais yn fy nghyfarch, dyma'r plentyn yn fy nghroth yn llamu o orfoledd. Gwyn ei byd yr hon a gredodd y cyflawnid yr hyn a lefarwyd wrthi gan yr Arglwydd."

Ac meddai Mair,

"Y mae fy enaid yn mawrygu'r Arglwydd,

a gorfoleddodd fy ysbryd yn Nuw fy Ngwaredwr,
am iddo ystyried distadlrwydd ei lawforwyn.

Oherwydd wele, o hyn allan fe'm gelwir yn wynfydedig

gan yr holl genedlaethau,

oherwydd gwnaeth yr hwn sy'n nerthol bethau mawr i mi,

a sanctaidd yw ei enw ef;

y mae ei drugaredd o genhedlaeth i

genhedlaeth i'r rhai sy'n ei ofni ef.

Gwnaeth rymuster â'i fraich,

gwasgarodd y rhai balch eu calon;

tynnodd dywysogion oddi ar eu gorseddau,

a dyrchafodd y rhai distadl;

llwythodd y newynog â rhoddion

ac anfonodd y cyfoethogion ymaith yn waglaw.

Cynorthwyodd Israel ei was, gan ddwyn i

gof ei drugaredd—

fel y llefarodd wrth ein hynafiaid—

i Abraham a'i had yn dragywydd."



Caneuon ac emynau

Goleuni'r byd yw Crist (Cff 385)

Gwn pa le mae'r cyfoeth gorau
(Cff 313)

Mae Iesu Grist yn aros (Cff 870)

O ddirgelwch mawr duwioldeb
(Cff 453)

O fy Iesu Bendigedig (Cff 739)

O f'enaïd cân, mawrha yr
Arglwydd Dduw (Cff 433)

Yn wastad gyda thi (Cff 672)

Gweler hefyd: Awgrymiadau
darlleniadur **Calendr Addoli'r Ganolfan
Adnoddau** ar gyfer 22 Rhagfyr 2024

Litwrgi agoriadol

Mae'r paratodau bron â bod yn gyflawn,
mae'r amser bron â bod yma.

Mae addewidion a moliant yn atsain o'n cwmpas,
Yn tawelu twrw anghyfiawnder.

O gwrando'n awr,

Gadewch i ni glywed cân yr angylion.

Yr addewid a ddaeth i'r un ddistadl,
gan Dduw sy'n dod i gynorthwyo pawb,
Y mae ei hen addewid yn aros heddiw.

O gwrando'n awr,

Gadewch i ni glywed cân yr angylion.

Ac rydym ni'n gwyllo a cheisio,
Ac rydym ni'n dysgu, gweddio ac addoli,
Ac rydym ni'n dal ati i aros.

O gwrando'n awr,

Gadewch i ni glywed cân yr angylion.



Addfent 4



Nodiadau cefndirol

Ar Sul olaf yr Adfent rydym ni'n canolbwyntio ar Fair a'i mawlgan, y Magnificat. Thema'r Llywydd a'r Is-lywydd yn y Gynhadledd eleni yw **Mawl a Phrotest**, y mae'r ddwy agwedd yn eglur yng nghân Mair.

Symbol yr wythnos hon yw baner i brotestio, i gynrychioli'r gorchymyn i herio anghyfiawnder sy'n bresennol yn y gân.

...bydd heddwch.

Roedd Micha yn ysgrifennu yn arddull Hosea ac Amos, ac roedd yn adleisio eu galwad angerddol am gyfiawnder. Defnyddiwyd y darn hwn yn draddodiadol yn ystod yr Adfent oherwydd y mae'n cyfeirio at blentyn yn dod o Fethlehem, a fydd yn dod â heddwch hyd derfynau'r ddaear.²³

Ac meddai Mair...

Mae mawlgan Mair, y Magnificat, yn un o bedair cân debyg yn Luc: y Benedictus (Luc 1:67-69), y Nunc Dimittis (Luc 2:28-32) a chân yr Angel (Luc 2.13-14),²⁴ sef ein canolbwynt ni ar Ddydd Nadolig. Mae hi'n tynnu oddi ar gân Hanna, o 1 Samuel 2, y byddwn ni'n ei chrybwyll ddydd Sul nesaf.

Mae gan y gân strwythur tebyg i lawer o'r Salmau, gyda gair o fawl yn cael ei ddilyn gan resymau am y mawl.²⁵

"Y mae fy enaid yn mawrygu'r Arglwydd..."

Mae'r gân yn dechrau gyda mawl a diolch am fawredd ac ardderchowgrwydd Duw. Mae hyn yn dwyn Salm 69:31 i gof.²⁶

Tynnodd dywysogion oddi ar eu gorseddau,

a dyrchafodd y rhai distadl;

llwythodd y newynog â rhoddion

ac anfonodd y cyfoethogion ymaith yn waglaw.

23 Craig A. Evans, *Matthew* (2012) Cambridge, Efrog Newydd, t. 54-55.

24 Fitzmeyer, t. 358.

25 Green, t. 99.

26 Fitzmeyer, t. 366.

Mae'r adnodau hyn â phatrwm ciasmws cyfochrog, ac mae'r syniadau cyntaf yn cael eu dilyn a'u hadlewyrchu wedyn yn y drefn wrthwynebol: y pethau drwg a ddaw i'r cyfoethogion â'r breintiedig ac fe roddir y pethau gorau i'r distadl a'r tlawd, sy'n ymddangos yn y rhan bwysicaf sef yn y canol yn y trefniant hwn.²⁷

Fe allai hyn swnio fel galwad i chwyldro, ond yn y gân y mae'r gwaith a'r arweiniad yn eiddo i Dduw gan fwyaf. Fodd bynnag, fe allwn ni fod yn bartneriaid i Dduw.²⁸



Ffordd Fethodistaidd o Fyw: Addoli (a Herio)

Cwestiynau i'w trafod

- Pa hen ganeuon neu ganeuon cyfoes yn eich casgliad chi o gerddoriaeth ar-lein neu fel arall a allai fod yn fersiynau o gân Mair?
- Nid yw cân Mair o gariad yn un neis neis – y mae hi'n ffyrnig a radical, a'i hystyr yw newidiad a thrawsffurfiad. Sut mae eich profiad chi o gariad (cariad dwyfol neu fel arall) yn newid pethau i chi neu'r byd?
- Y mae canu yn brofiad geiriol/hyglyw, ond fe allai fod ar ffurf geiriau ysgrifenedig neu iaith arwyddion. Sut allwn ni 'ganu' gyda'n holl gyrrff?

Gweithgareddau ymarferol

- Lluniwch faneri 'mawl a phrotest': gan ddefnyddio darnau mawr o gardbord wedi eu glynu wrth ffyn bambw, ysgrifennwch, tynnwch lun, peintiwch neu darluniwch bob ochr ar gyfer gwneud datganiad ynglŷn â mawl a phrotest. Er enghraifft, ar gyfer mawl: 'Addolwch Dduw am holl greaduriaid rhyfeddol y môr'. Ar yr ochr arall, ar gyfer protest: 'Peidiwch â thaflu plastigau i'r môr'. Siaradwch am sut y gallwn ni weithio er mwyn newid a gwneud gwahaniaeth i ba fater bynnag yw canolbwynt eich protest.
- Gan weithio bob yn ddau, gwnewch ystumiau sy'n adlewyrchu mawl a phrotest. Unigolyn yn arddangos mawl drwy ddefnyddio symudiadau ac ystumiau corfforol tra bod y llall yn cyfleu gweithred o brotest. Wedi ymarfer ychydig o droeon, gall bob pâr rannu eu symudiadau gyda'r grŵp. A allwn ni ddyfalu pa rai yw mawl a pha rai yw protest? Beth mae'r symudiadau hyn yn ei fynegi am sut am ein barn ni am fawl a phrotest? Er enghraifft, wrth geisio cyfleu protest fe allai ein hystumiau ni ymddangos yn dreisgar neu flin.

²⁷ Green, t. 99.

²⁸ *eto.* t. 99



Syniadau ar gyfer gweddiau

Rhowch ddarnau bychain o ddeunydd na ellir ei ailgylchu ar y goeden i brotestio yn erbyn difrod i'r amgylchedd. Rhowch anogaeth i bobl ysgrifennu llythyrau i'r cyngor lleol i ofyn am ragor o ailgylchu. Gweddiwch y bydd y llythyrau hynny'n arwain at weithredu.

Gwnewch golomenod papur bychain a'u hongian ar y goeden – wrth eu llunio, gwahoddwch y grŵp i ystyried pa fannau yn y byd sydd â'r angen mwyaf am heddwch y Nadolig hwn – gallai hynny olygu unigolion yr ydym ni'n eu hadnabod yn ogystal â chenhedloedd sy'n rhyfela.

Defnyddiwch glôb neu fap o'r byd a thynnwch sylw at fannau lle ceir ymladd. Defnyddiwch blu tack i lynu rhubanau neu faneri i'r glôb neu glynwch oleuadau tê sy'n gweithio â thrydan neu gerrig ar y map. Os oes pobl yn eistedd o amgylch byrddau, meddyliwch am roi gwlad i bob bwrdd ei hystyried. Rhannwch rai ffeithiau neu gwahoddwch y bobl wrth y bwrdd i rannu'r hyn y maen nhw'n ei wybod. Gwahoddwch nhw i weddio dros y genedl honno ac am heddwch yn arbennig

Y newyddion da i'w gyfleu

Yn ei chân o fawl y mae Mair yn rhoi diolch i Dduw am y plentyn Iesu, a fydd yn cyhoeddi teyrnas Dduw a fydd yn "tynnu tywysogion oddi ar eu gorseddau ac yn dyrchafu'r rhai distadl." Ar gyfer ymgysylltu â chenhadaeth Duw a bod yn rhan o'r trawsffurfiad hwnnw, fe gredwn ni fod yr Eglwys Fethodistaidd wedi ei galw i fod yn gynyddol efengylaidd, gynhwysol ac yn Eglwys sy'n ceisio cyfiawnder.

Ffyrdd i bobl ymateb

Cymerwch ychydig funudau nawr i wrando. Ystyriwch y ffyrdd yr ydych chi'n rymus ynddyn nhw a'ch angen i gamu nôl. Ym mha ffyrdd yr ydych chi'n 'ddistadl', pan fo Duw yn eich gwahodd i gamu yn eofn i'r adwy?

Gweddi i fendithio

Mae'r angylion yn dal i ganu

Mae'r proffwydi yn dal i lefaru.

O gwrando'n awr, clywch y gân, uwch â'r gân, ceisiwch gyfiawnder.

A bendith Duw Hollalluog, y Tad, y Mab, a'r Ysbryd Glân

a fyddo gyda *chwi/ni* oll, o'r awr hon, hyd byth. **Amen.**

Dydd Nadolig

25 Rhagfyr 2024

CLYWCH Y NEFOL GÂN

Darlleniadau o'r Beibl

Eseia 9:2-7

Y bobl oedd yn rhodio mewn
tywyllwch a welodd oleuni mawr;
y rhai a fu'n byw mewn gwlad o gaddug
dudew— a gafodd lewyrch golau.

Amlheais orfoledd iddynt;
chwanegaist lawenydd;
llawenhânt o'th flaen
fel yn adeg y cynhaeaf,
ac fel y byddant yn gorfoleddu wrth rannu'r ysbail.

Oherwydd drylliaist yr iau oedd yn faich iddynt
a'r croesfar oedd ar eu hysgwydd,
a'r ffon oedd gan eu gyrrwr,
fel yn nydd Midian.

Pob esgid ar droed rhyfelwr mewn
ysgarmes a phob dilledyn wedi ei
drybaeddu mewn gwaed
fe'i llosgir fel tanwydd.

Canys bachgen a aned i ni,
mab a roed i ni;
a bydd yr awdurdod ar ei ysgwydd,
Fe'i gelwir, "Cynghorwr rhyfeddol"
Duw cadarn, Tad Bythol,



Tywysog Heddychlon.

Ni bydd diwedd ar gynydd ei lywodraeth,

nac ar ei heddwch

i orsedd Dafydd a'i frenhiniaeth,

i'w sefydlu'n gadarn â barn a

chyfiawnder

o hyn a hyd byth.

Bydd sêl Arglwydd y Lluoedd yn gwneud hyn.

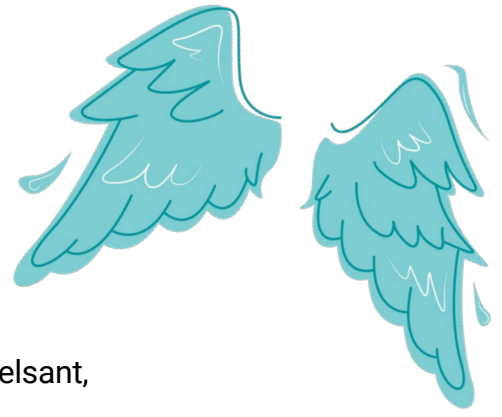
Luc 2:1-20

Yn y dyddiau hynny aeth gorchymyn allan oddi wrth Cesar Awgwstus i gofrestru'r holl Ymerodraeth. Digwyddodd y cofrestru cyntaf hwn pan oedd Cyrenius yn llywodraethu ar Syria. Aeth pawb felly i'w gofrestru, pob un i'w dref ei hun. Oherwydd ei fod yn perthyn i dŷ a theulu Dafydd, aeth Joseff i fyny o dref Nasareth yng Ngalaria i Jwdea, i dref Dafydd a elwir Bethlehem, i ymgofrestru ynghyd â Mair ei ddyweddi; ac yr oedd hi'n feichiog. Pan oeddent yno, cyflawnwyd yr amser iddi esgor, ac esgorodd ar ei mab cyntafanedig; a rhwymwyd ef mewn dillad baban a'i osod mewn preseb, am nad oedd lle iddynt yn y gwesty.

Yn yr un ardal yr oedd bugeiliad yn gwyllo eu praidd liw nos. A safodd angel yr Arglwydd yn eu hymyl a disgleiriodd gogoniant yr Arglwydd o'u hamgylch, a daeth arswyd arnynt. Yna dywedodd yr angel wrthynt, "Peidiwch ag ofni, oherwydd wele, yr wyf yn cyhoeddi newyddion da am lawenydd mawr a ddaw i'r holl bobl; ganwyd i chi heddiw yn nhref Dafydd, Waredwr, yr hwn yw'r Meseia, yr Arglwydd; a dyma'r arwydd i chwi: cewch hyd i'r un bach wedi ei rwymo mewn dillad baban ac yn gorwedd mewn preseb." Yn sydyn ymddangosodd gyda'r angel dyrfa o'r lluo nefol, yn moli Duw gan ddweud:

**"Gogoniant yn y goruchaf i Dduw,
ac ar y ddaear tangnefedd ymhlith y rhai sydd wrth ei fodd!"**

Wedi i'r angylion fynd ymaith oddi wrthynt, dechreuodd y bugeiliaid ddweud wrth ei gilydd, "Gadewch i ni fynd i Fethlehem a gweld yr hyn sydd wedi digwydd, y peth yr hysbysodd yr Arglwydd ni amdano." Aethant ar frys a chawsant hyd i Fair a Joseff, a'r baban yn gorwedd mewn preseb; ac wedi ei weld, **mynegasant yr hyn oedd wedi ei lefaru wrthynt** am y plentyn hwn. Rhyfeddodd pawb a'u clywodd at y pethau a ddywedodd y bugeiliaid wrthynt; ond yr oedd Mair yn cadw'r holl bethau hyn yn ddiogel yn ei chalon ac yn



myfyrio arnynt. Dychwelodd y bugeiliaid gan
ogoneddu Duw am yr holl bethau a glywsant ac a welsant,
yn union fel y llefarwyd wrthynt.

Caneuon ac emynau

Ar gyfer heddiw'r bore (Cff 464)

Disgwyl yr Iôr (Cff 31)

Draw yn nhawelwch Bethlem dref
(Cff 465)

Dyma'r dydd i gyd-foffiannu (Cff 440)

Dyma'r dydd y ganed Iesu (Cff 461)

Roedd yn y wlad honno fugeiliaid yn
gwylio (Cff 473)

Rhyfeddu 'rwyf O Dduw (Cff 283)

Seren Bethlem dangos inni'r ffordd yn
ôl i deyrnas Crist (Cff 445)

Ymhlith holl ryfeddodau'r nef (Cff 292)

Gweler hefyd: awgrymiadau
darlleniadur **Calendr Addoli'r Ganolfan
Adnoddau** ar gyfer 25 Rhagfyr 2024



Litwrgi agoriadol

Yn oleuni yn ein tywyllwch,

yn llawenydd yn ein tristwch,

Ganwyd ein Ceidwad, Tywysog Heddychlon,

Brenin yr Hollfyd, Emanuel, Duw gyda ni.

Gadwech i ni rannu'r gân,

Gydag angylion gadewch i ni ganu.

Gogoniant i Dduw, datguddiwyd yn ein plith,

Rhoddyd er ein mwyn, cynigiwyd ar ein cyfer,

Bywyd o'n mewn, yn un â ni.

Gadewch i ni rannu'r gân,

Gydag angylion gadewch i ni ganu.

Fe ddaeth y dydd, fe ddaeth yr amser.

Addewid o'r gorffennol a addewir o hyd.

Yn y chwerthin a'r sgwrsio,

Gadewch i ni rannu'r gân,

Gydag angylion gadewch i ni ganu.

Dydd Madolig



Nodiadau cefndirol

Ar y diwrnod arbennig hwn mae hi'n amser i ni glywed cân yr angylion ar ganol nos fel mae'r garol yn ei chrybwyll. Symbol heddiw yw, yn naturiol iawn, angel.

...ni bydd diwedd...ar ei heddwch.

Mae'r darlleniad hwn o Eseia yn llawn goleuni, llawenydd a gorfoledd. Fe ddaw'r plentyn â heddwch a chyfiawnder; disgrifir gwaredigaeth mewn ffordd sy'n cynnwys y gymdeithas i gyd, ac nid yn unigolyddol.²⁹

*"Gogoniant yn y goruchaf i Dduw,
ac ar y ddaear tangnefedd ymhlith y rhai sydd wrth ei fodd!"*

Emyn byr yw cân yr angylion, sydd â dwy linell gyfochrog o giasmws.³⁰ Fel yn y darlleniad o Eseia uchod, crynhoir holl ddigwyddiad gwaredigol dyfodiad Crist i'r ymdeimlad o dangnefedd. Nid absenoldeb rhyfel mo hynny'n unig, ond cyflwr o ddigonedd a llesiant a ddaw oddi wrth Dduw.³¹ Neu, yn ôl ein carol, 'Hedd trwy y byd, ewyllys da...'.³²

Pwy sy'n cael ei gynnwys yn y tywalltiad hwn o dangnefedd? Mewn gwirionedd, mae'r hyn a all ymddangos fel cyfran ddethol o eiriau'r angylion ('ymhlith y rhai sydd wrth ei fodd') yn fendith hollgynhwysol i'r ddaear gyfan a phob un sy'n byw arni: mae Duw wrth ei fodd gyda'r cyfanfyd.³²

...mynegasant yr hyn oedd wedi ei lefaru wrthynt...

Mae'r bugeiliaid yn 'dyblu'r gân' a glywson nhw gan yr angylion i Fair a Joseff. Roedd gwybodaeth newydd yma; gwyddai Mair a Joseff eisoes y byddai'r plentyn yn Feseia (Luc 1:32-35) ac Arglwydd (Luc 1:43) ond gan y bugeiliaid y maen nhw'n dysgu y byddai'r plentyn yn Waredwr hefyd.

29 David Stacey, *Isaiah 1-39* (1993) Epworth, Llundain, t. 73.

30 Evans, t. 206.

31 Fitzmeyer, t. 224 – 225.

32 Green, t. 137.



Ffordd Fethodistaidd o Fyw: Dweud

Cwestiynau i'w trafod

- A allwch chi ddisgrifio adeg pan wnaethoch chi deimlo tangnefedd mawr?
- Pa bethau fyddai'n wahanol mewn byd llawn tangnefedd?
- Sut ydych chi'n teimlo ynglŷn â chyhoeddi'r newyddion da?

Gweithgareddau ymarferol

- Lluniwch angylion platiau papur a gwneud côr o angylion fel y rhai a ymddangosodd i'r bugeiliaid. Mae cyfarwyddiadau syml a phatrwm i'w llunio ar gael yma: **Paper Plate Angel Lacing Craft**
- Ysgrifennwch enwau Iesu (a grybwyllir yn y darlenniad o Eiseia) ar rolyn hir o bapur mewn llythrennau breision. Gwahoddwch bawb i addurno llythyren neu air gan ddefnyddio deunyddiau celf a ddarperir. Ceisiwch gynnwys llawer o eitemau disglair, golau a lliwgar fel pinâu gliter, sticeri, rhubanau, pinâu metalaidd, edau ac edafedd. Arddangoswch yr enwau gorffenedig i bawb gael eu gweld nhw yn eu gogoniant!

Syniadau ar gyfer gweddiâu

- Dodwch angel ar ben y goeden i atgoffa'r rhai sy'n bresennol mai negesyddion oddi wrth Dduw yw'r angylion. Heddiw rydym ni'n clywed y neges am enedigaeth Crist. Rydym ni'n ymateb drwy ddweud diolch wrth Dduw. Defnyddiwch yr arwydd yn Iaith Arwyddion Prydeinig neu Makaton ar gyfer 'diolch'.
- Ychwanegwch symbol anfeidredd at y goeden. Mae gweddi Paul yn Effesiaid 3:20 yn sôn am Dduw yn gwneud yn anhraethol well na dim y gallwn ni ei ddeisyfu na'i ddychmygu. Beth yw'r peth mwyaf rhyfeddol y gallech chi ddychmygu Duw yn ei wneud? Sut mae hynny'n cymharu â Duw yn dod yn faban bach yn llety'r anifail? Beth ydych chi'n awyddus i ofyn i Dduw amdano heddiw? Beth a wnewch chi mewn partneriaeth â'r Ysbryd?

Y newyddion da i'w gyfleu

Mae'r Nadolig yn swnllyd, onid ydyw? Cymaint o ddisgwyliadau. Cymaint o leisiau. Yn dweud wrthym ni sut i ddathlu, beth i'w wisgo, beth i'w fwyta a'i

Dydd Nadolig



yfed, beth i'w wyllo a beth i'w brynu.

Yn hytrach na hynny, rydym ni'n gwahodd pawb i ymdawelu a gwrando'r Nadolig hwn. Gwrando am y gân o gariad sydd gan yr angylion, eleni a phob blwyddyn. Fe'i canwyd am y tro cyntaf dros 2,000 o flynyddoedd yn ôl, ar hanner nos. A dim ond aros i ni ymuno â'r gân y maen nhw.

Ffyrdd i bobl ymateb

Cymerwch ychydig o funudau nawr i wrando. Ystyriwch sut y gallech chi helpu pobl eraill glywed cân yr angel o gariad yn eich cymuned chi. Sut allech chi chwyddo'r gân?

Gweddi i fendithio

Mae'r angylion yn dal i ganu.

O gwrando'n awr, clywch nhw'n canu, unwch â'r gân.

A bendith Duw Hollalluog, y Tad, y Mab a'r Ysbryd Glân,
a fyddo gyda *chwi/ni* oll, o'r awr hon, hyd byth. **Amen.**

Dydd Nadolig

Nadolig 1

29 Rhagfyr 2024

TAWELU'R TAWELU

Darlleniadau o'r Beibl

1 Samuel 2:18-20, 26

Yr oedd y bachgen Samuel yn gwasanaethu gerbron yr Arglwydd mewn effod liain. Byddai ei fam yn gwneud mantell fach iddo, ac yn dod â hi iddo bob blwyddyn pan ddôi gyda'i gŵr i offrymu'r aberth blynyddol. A byddai Eli'n bendithio Elcana a'i wraig cyn iddynt fynd adref ac yn dweud, "Rhodded yr Arglwydd blant iti o'r wraig hon yn lle'r un a fenthyciwyd i'r Arglwydd."

Luc 2:41-52

Byddai ei rieni yn teithio i Jerwsalem bob blwyddyn ar gyfer gŵyl y Pasg. Pan oedd ef yn ddeuddeng mlwydd oed, aethant i fyny yn unol â'r arfer ar yr ŵyl, a chadw ei dyddiau yn gyflawn. Ond pan oeddent yn dychwelyd, arhosodd y bachgen Iesu yn Jerwsalem yn ddiarwybod i'w rieni. Gan dybio ei fod gyda'u cyd-deithwyr, gwnaethant daith diwrnod cyn dechrau chwilio amdano ymhlith eu perthnasau a'u cydnabod. Wedi methu cael hyd iddo, dychwelsant i Jerwsalem gan chwilio amdano.

Ymhen tridiau daethant o hyd iddo yn y deml, yn eistedd yng nghanol yr athrawon, yn gwrando arnynt ac yn eu holi; ac yr oedd pawb a'i clywodd yn **rhyfeddu mor ddeallus oedd ei atebion**. Pan welodd ei rieni ef, fe'u syfrdanwyd, ac meddai ei fam wrtho, "Fy mhlentyn, pam y gwnaethost hyn inni? Mae dy dad a minnau yn llawn pryder wedi bod yn chwilio amdanat." 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?**" Ond ni ddeallasant hwy y peth a ddywedodd wrthynt. Yna aeth ef i lawr gyda hwy i Nasareth, a bu'n ufudd iddynt. Cadwodd Mair y cyfan yn ddiogel yn ei chalon. Ac yr oedd Iesu yn cynyddu mewn doethineb, a maintioli, a ffafr gyda Duw a dynion.



Caneuon ac emynau

Dilynaf fy mugail drwy f'oes (Cff 746)

Dos, dywed ar y mynydd (Cff 476)

Odlau tyner engyl (Cff 462)

O deued pob Cristion (Cff 472)

Pan anwyd Crist ym Methlehem dref (Cff 475)

Suai'r gwynt (Cff 471)

Tua Bethlem dref awn yn fintai gref (Cff 468)

Gweler hefyd: awgrymiadau darlleniadur **Calendr Addoli'r Ganolfan Adnoddau** ar gyfer 29 Rhagfyr 2024

Litwrgi agoriadol

Yn hen ac ifanc, cyfoethog a thlawd,
yn glaf ac iach, y pell a'r agos, y cyfarwydd a'r angof,

Cymdogion, teulu, cyfeillion a dieithriaid,

Gadewch i ni rannu'r gân,

Gydag angylion gadewch i ni ganu.

Gadewch i ni wrando ar ein gilydd yn canu'r gân honno.

Yr hen eiriau cyfarwydd sy'n mynd â ni yn ein holau,

Yr 'olwg newydd' sy'n taflu goleuni newydd,

Gadewch i ni rannu'r gân,

Gydag angylion gadewch i ni ganu.

Gyda'n gilydd, tydi a minnau, y nhw a hwythau,

Ac efe a hithau, o yma a thraw,

A phobman a phob amser,

Gadewch i ni rannu'r gân,

Gydag angylion gadewch i ni ganu.

Madolig 1





Nodiadau cefndirol

Mae ein darlleniadau ni o'r Beibl yr wythnos hon yn cynnwys plant mewn addoldy. Mae perygl y bydd teitl yr ymgyrch hon, O Gwrando'n Awr, yn anfwriadol yn annog y gred y dylid gweld plant yn yr eglwys ond nid eu clywed. Dyna'r peth olaf yr ydym ni'n dymuno ei wneud. Mae croeso i blant ddod i addoli fel y maen nhw, yn rhan o deulu amrywiol Duw. Mae croeso i bawb. Mae'r gwasanaeth hwn, yn hytrach, yn galw arnom ni i 'dawelu'r tawelu.' Nid y sŵn y mae plant annwyl Duw yn ei wneud yw'r sŵn yr ydym ni'n ceisio ei dawelu er mwyn gwrando ar gân yr angylion. Gall sŵn plant fod yn foddion i ni ddysgu, os rhoddwn ni ddigon o sylw iddo.

Yr oedd y bachgen Samuel yn gwasanaethu gerbron yr Arglwydd...

Mae'r darlleniad o 1 Samuel yn dilyn cân ei fam ef, Hanna, sy'n rhoi sail i gân Mair y gwnaethom ni ei defnyddio wrth addoli'r Sul diwethaf. Ond mae'r darn hwn yn neidio ymlaen mewn amser i'r cyfnod yr oedd ei mab, y bu hir ddisgwyl amdano, Samuel, yn fachgen. Roedd Samuel yn was yn yr addoldy yn Seilo gyda'r proffwyd Eli. Roedd y plentyn ifanc hwn yn gennad i ddyfodol newydd Duw.³³

Byddai ei rieni yn teithio i Jerwsalem bob blwyddyn ar gyfer gŵyl y Pasg. Pan oedd ef yn ddeuddeng mlwydd oed, aethant i fyny yn unol â'r arfer ar yr ŵyl.

Roedd teulu Iesu yn arfer teithio i Jerwsalem ar gyfer gŵyl y Pasg; mae hyn yn awgrymu ymarfer rheolaidd o addoliad teuluol fel roedd Iesu yn tyfu i fyny.³⁴ Yr arfer oedd y byddai disgwyl i blant 13 oed a throsodd fynd hefyd, ac felly naill ai fod yr Iesu wedi cael mynd flwyddyn yn gynnar neu ei fod yn paratoi ar gyfer dathliad Bar Mitzvah.³⁵

...daethant o hyd iddo yn y deml, yn eistedd yng nghanol yr athrawon, yn gwrando arnynt ac yn eu holi.

Mae'r gair sy'n cael ei gyfieithu yma fel 'holi' (*eperōtōnta*) fel arfer yn awgrymu dadl frwdfrydig neu wahaniaeth barn, yn hytrach nag ymholiad ysgafn. Roedd y bachgen Iesu yn ei chanol hi.

...yn rhyfeddu pa mor ddeallus oedd ei atebion...

33 Birch a'r gweddill t. 224-225.

34 Green, t. 155.

35 Fitzmeyer, t. 440-441.



Yn amlwg, roedd Iesu yn achos arbennig, ond mae'r egwyddor hon yn parhau i fod yn berthnasol i ni heddiw: fe all pobl hŷn werthfawrogi mewnwelediadau'r ifanc, ac i'r gwrthwyneb hefyd, ac fe ddylid gwneud felly. Fel dywed John Hull:

Dylai cynulleidfaoedd sy'n ystyried plant yn ymyriad beidio â meddwl am eu gweinidogaeth i blant a dechrau meddwl am weinidogaeth y plant iddyn nhw. Mae torri drwy rwystrau i ddysgu yn digwydd pan fo rhwystrau a awgrymir gan brofiad ymyriad yn cael eu torri.³⁶



Ffordd Fethodistaidd o Fyw: Dysgu

Cwestiynau i'w trafod

- A allwch chi ddisgrifio sut brofiad yw cael eich tewi?
- Mae llawer o wahanol bobl yn cael profiad o gael eu tewi: pobl groendwyll, pobl yn profi tlodi, pobl LHDTC+, menywod, plant, ceiswyr lloches, ac ati. Sut ydym ni am dewi'r tewi o ran y bobl hyn a rhoi mwy o lais iddyn nhw?
- A oes gennych chi freuddwyd ddirgel o genhadu neu efengyl, neu rodd gan Dduw yr ydych chi'n credu na chawsoch chi gyfle i'w ddefnyddio na'i ddatblygu?

Gweithgareddau ymarferol

- Chwaraewch fath o gêm *charades* lle rhoddir teitl o garol Nadolig i bawb. Gofynnwch iddyn nhw ddefnyddio ystumiau a symudiadau (ond i beidio â defnyddio geiriau) i'w ddisgrifio a'r lleill yn ceisio dyfalu. Myfyriwch wedyn ar ba mor hawdd neu anodd yr oedd hi i gyfathrebu heb eiriau nag iaith lafar. A oedd pobl yn mwynhau cael eu tewi neu beidio? Sut effaith a gafodd hynny ar bob un ohonom ni?
- Gan ddefnyddio amrywiaeth o amlinellau o bobl, gwahoddwch bawb i addurno murlun o'r rhai sy'n bresennol yn eich cymdeithas o ffydd. Rhowch anogaeth i bobl weithio mewn parau i wneud ffigyrau ei gilydd, parwch rywun iau gyda rhywun hŷn efallai i wneud lluniau gyda'i gilydd. Gellid ychwanegu swigod llafar gydag ymadrodd sy'n disgrifio priodoledd neu allu arbennig, fel "rwy'n hoffi dawnsio!" Dathlwch y cyfoeth o wahaniaeth sy'n llunio'r cynulleidfa.

36 John M. Hull, *What Prevents Christian Adults from Learning?* (1985) SCM, Llundain, t. 19.



Syniadau ar gyfer gweddiau

- Fe allech chi ddodi trwmped tegan i blentyn ar y goeden, os oes un ar gael.
- Anogwch bob plentyn sy'n bresennol i wneud darlun ohono'i hun ar gerdyn bychan a dodwch y rhain ar y goeden (gallwch fod yn fwy ymwybodol o'r amgylchedd drwy wneud darluniau ar gefnau hen gardiau Nadolig/cyfarch – byddai cefnau'r darluniau yn brydferth hefyd wedyn.).
- Defnyddiwch siapiau o blant a dorrwyd o gardiau ac anogwch oedolion i ysgrifennu enwau gwledydd yn fyd-eang, gan feddwl yn arbennig am ardaloedd lle mae plant mewn perygl ac nad oes neb yn gwrando ar eu lleisiau nhw.
- Os oes rhywun yn y gynulleidfa sy'n siarad iaith wahanol, gwahoddwch hwnnw i weddio yn yr iaith honno.
- Dangoswch fideo o Weddi'r Arglwydd mewn iaith arall. Rhoddir 'taw' arnom ninnau oherwydd ni allwn ymuno â'r weddi, ond fe gawn ein bendithio gan y rhythm a'r tinc yn y llais.

Y newyddion da i'w gyfleu

Nid oes neb yn rhy ifanc nac yn rhy hen i gael lle yn Nheyrnas Dduw.

Ffyrdd i boblymateb

Cymerwch ychydig o funudau nawr i wrando. Beth yw eich dawn unigryw chi na all neb arall ei fod na'i wneud?

Gweddi i fendithio

Mae'r angylion yn dal i ganu.

O gwrando'n awr, clywch nhw'n canu, unwch â'r gan, rhowch groeso i bawb.

A bendith Duw Hollalluog, y Tad, y Mab, a'r Ysbryd Glân,

a fyddo gyda *chwi/ni* oll, o'r awr hon, hyd byth. **Amen.**

Nadolig 2

5 Ionawr 2025

IESU'R GÂN O GARIAD

Darlleniadau o'r Beibl

Jeremeia 31:7-14

Fel hyn y dywed yr Arglwydd:

“Canwch orfoledd i Jacob,

a chodwch gân i'r bennaf o'r cenhedloedd;

cyhoeddwch, molwch, a dywedwch,

‘Gwaredodd yr Arglwydd dy bobl,

sef gweddill Israel.’

Ie, dygaf hwy o dir y gogledd,

casglaf hwy o bellafoedd byd;

gyda hwy daw'r dall a'r cloff, y feichiog ynghyd â'r hon sy'n esgor;

yn gynulliad mawr fe ddychwelant yma.

Dônt dan wyllo,

ond arweiniaf hwy â thosturi;

tywysaf hwy wrth ffrydiau dyfroedd,

ar ffordd union na faglant ynddi.

Yr wyf yn dad i Israel,

ac Effraim yw fy nghyntafanedig.

“Clywch air yr Arglwydd, genhedloedd;

cyhoeddwch yn yr ynysoedd pell, a dweud,

‘Yr un a wasgarodd Israel a fydd yn ei gasglu;

bydd yn gwyllo drosto fel bugail dros ei braidd.’

Canys yr Arglwydd a waredodd Jacob,

a'i achub o afael un trech nag ef.



Dônt a chanu yn uchelder Seion;
ymddisgleiriant gan ddaioni'r Arglwydd,
oherwydd yr yd a'r gwin a'r olew,
ac oherwydd epil y defaid a'r gwartheg.
A bydd eu bywyd fel gardd ddyfradwy,
heb ddim nychdod mwyach.

**Yna fe lawenha'r ferch mewn dawns,
a'r gwŷr ifainc a'r hen hefyd ynghyd;**

Trof eu galar yn orfoledd a diddanaf hwy;
gwnaf eu llawenydd yn fwy na'u gofid.
Diwallaf yr offeiriaid â braster,
a digonir hy mhobl â'm daioni,"
medd yr Arglwydd.

Ioan 1:1-18

Yn y dechreuad yr oedd y Gair, yr oedd y Gair gyda Duw, a Duw oedd y Gair. Yr oedd ef yn y dechreuad gyda Duw. Daeth pob peth i fod trwyddo ef; hebddo ef ni ddaeth un dim sydd mewn bod. Ynddo ef yr oedd bywyd, a'r bywyd goleuni dynion ydoedd. Y mae'r goleuni yn llewyrchu yn y tywyllwch, ac nid yw'r tywyllwch wedi ei drechu ef.

Daeth dyn wedi ei anfon oddi wrth Dduw, a'i enw Ioan. Daeth hwn yn dyst, i dystiolaethu am y goleuni, er mwyn i bawb ddod i gredu trwyddo. Nid ef oedd y goleuni, ond daeth i dystiolaethu am y goleuni. Yr oedd y gwir oleuni, sy'n goleuo pawb, eisoes yn dod i'r byd.

Yr oedd yn y byd, a daeth y byd i fod trwyddo, ac nid adnabu'r byd mohono. Daeth i'w gynefin ei hun, ac ni dderbyniodd ei bobl ei hun mohono. Ond cynifer ag a'i derbyniodd, rhoes iddynt hwy, y rhai sy'n credu yn ei enw, hawl i ddod yn blant Duw, plant wedi eu geni nid o waed nac o ewyllys cnawd nac o ewyllys gŵr, ond o Dduw.

A daeth y Gair yn gnawd a phreswyllo yn ein plith, yn llawn gras a gwirionedd; gwelsom ei ogoniant ef, ei ogoniant fel unig fab yn dod oddi wrth y Tad. Y mae Ioan yn tystio amdano ac yn cyhoeddi: "Hwn oedd yr un y dywedais amdano, 'Y mae'r hwn sy'n dod ar f'ôl i wedi fy mlaenori i oherwydd yr oedd



yn bod o'm blaen i." O'i gyflawnder ef yr ydym ni wedi derbyn gras ar ben gras. Oherwydd trwy Moses y rhoddwyd y Gyfraith, ond gras a gwirionedd, trwy Iesu Grist y daethant. Nid oes neb wedi gweld Duw erioed: yr unig Un, ac yntau'n Dduw, yr hwn sydd ym mynwes y Tad, hwnnw a'i gwnaeth yn hysbys.

Caneuon ac emynau

Agorwn ddrysau mawl (Cff 3)

Gras, O'r fath beraidd sain (Cff 161)

Gair Disglair Duw (Tôn Cff 192)

Iesu, Iesu rwyf ti'n ddigon (Cff 320)

Iesu nid oes terfyn arnat (Cff 321)

O agor fy llygaid i weled (Cff 263)

O cenwch fawl i'r Arglwydd (Cff 24)

Wele'n sefyll rhwng y myrtwydd (Cff 319)

Gweler hefyd: awgrymiadau darlleniadur **Calendr Addoli'r Ganolfan Adnoddau** ar gyfer 5 Ionawr 2025

Litwrgi agoriadol

Mae'r flwyddyn yn newydd, y dydd yn newydd,

Mae'r goleuni yn tywynnu o'r newydd,

Cenir y gân o'r newydd.

Gadewch i ni rannu'r gân,

Gydag angylion gadewch i ni ganu.

Nid oes telynau aur gennym,

Ond fe allwn ni lefaru a gweddio,

Gyda gwenau a geiriau a gweithredoedd.

Gadewch i ni rannu'r gân,

Gydag angylion gadewch i ni ganu.



Madolig 2



Felly tawelwch y cynnwrf gyda geiriau o obaith,
A thawelwch y boen gyda'r gofal angenrheidiol,
A thawelwch ddwy fil o flynyddoedd o gam,
Gadewch i ni uno â'r gân,
Gydag angylion gadewch i ni ganu.
Gadewch i ni uno â'r gân,
Gydag angylion gadewch i ni ganu.

Nodiadau cefndirol

Yn y gwasanaeth tefynol hwn yn nhyrnor y Nadolig rydym ni'n diweddu cyfres O Gwrandod'n Awr gyda dau ddarlleniad hyfryd sy'n rhoi golwg eang i ni ar waith achubol Duw, a gwahoddiad i ninnau ymuno ag ef. Fe welwn ni Iesu yn Air anherfynol, tragwyddol – efallai y byddwn ni'n credu mai Iesu yw'r gân yr oedd yr angylion yn ei chanu, ac y gallwn ninnau ei chanu hefyd.

Yn nhraddodiad yr Iddewon, mae'r gân yn gallu bod yn drosiad am Dduw. Yr ymadrodd 'Yr Arglwydd yw fy nerth a'm cân' (*Ozi v'Zimrat Yah*)³⁷ yw'r unig un sy'n ymddangos ym mhob un o adrannau'r Beibl Hebraeg – y Gyfraith (Ecsodus 15.2), y Salmu (Salm 118.14) a'r Proffwydi (Eseia 12.2.) Mae'r gair *zimrat* sy'n tarddu o *zamar* (cerddoriaeth offerynol) yn anodd i'w gyfieithu i'r Gymraeg;³⁸ mae'r Beibl Cymraeg Newydd yn defnyddio 'cân', ond fe ellid defnyddio 'amddiffynfa' hefyd.

Mae'r trosiad o Dduw yn gân yn cael ei hymchwilio ynddi yn ffilm Nooma Rob Bell 'Rhythm':

*Pan rwy'n meddwl am Dduw, rwy'n clywed cân, cân sy'n fy nghyfareddu i. Mae ganddi hi alaw ac mae ganddi hi drawsacen. Mae ganddi rhythm arbennig. Ac mae pobl wedi bod yn clywed y gân hon am filoedd ar filoedd o flynyddoedd. Ledled cyfandiroedd a diwylliannau a chyfnodau amser, a'i chael yn swynol, ac wedi bod yn awyddus i glywed rhagor. Mae rhai wedi bod bob amser sy'n dweud nad oes cân o gwbl ac sy'n gwadu'r gerddoriaeth, ond mae'r gân yn dal i gael ei chanu. Ac felly fe ddaeth Iesu i ddangos i ni sut i fyw yn yr un cywair â'r gân.*³⁹

37 rabbishefagold.com/ozivzimrat-yah/

38 Brevard Childs, *Exodus* (1974) SCM, Llundain t. 242.

39 Rob Bell, NOOMA: Rhythm – 011, youtu.be/1FNHoYl8a78?si=TvKml8vgDAf-obx1



***Yna fe lawenha'r ferch mewn ddawns,
a'r gwŷr ifainc a'r hen ynghyd;***

Yn y weledigaeth hon o'r dyfodol, mae pob math o bobl yn ymuno â'r ddawns, gan symud eu holl fodolaeth mewn ymateb i'r gân y maen nhw'n ei chlywed. Troir galar yn ddawns. Mae gan Dduw'r gallu i drawsnewid pob peth, a'i addewid yw y bydd yn gwneud hynny.⁴⁰

Yn y dechreuad yr oedd y Gair...

Mae yna gyffelybiaethau eglur â Genesis 1, y mae'r ddau yn defnyddio'r gair 'dechreuad' a'r thema o oleuni a thywyllwch.⁴¹ Fe allai pregethwyr fod yn awyddus i gyfeirio at Fis y Beibl y llynedd, a oedd yn ymchwilio i lyfr Genesis.

Mae'r term 'Gair' (logos) yn cael ei ddefnyddio yn aml yn yr Hen Destament, ar gyfer gwaith creadigol Duw yn llefaru (canu?) pethau newydd i fodolaeth, ac ar gyfer cyfathrebu trwy gyfrwng y proffwydi. Mae'r gair yn cyfleu gweithrediad bob amser.⁴²



Ffordd Fethodistaidd o Fyw: Byw

Cwestiynau i'w trafod

- Pa ganeuon serch o'r byd hwn sy'n eich helpu chi ddeall cariad Iesu? Pa rai sy'n dangos y gwahaniaeth sydd rhwng cariad pobl, a chariad diamod Duw ar ein cyfer ni?
- Sut mae'r syniad am Iesu yn gân yn gwneud i chi deimlo?
- Sut mae'r gân ddwyfol o gariad wedi eich trawsnewid chi wrth i chi uno â hi?

Gweithgareddau ymarferol

- Gwnewch ddrymiau troi syml i'w defnyddio yn rhan o'ch canu mawl, gellir llunio'r rhain o diwbiau cardbod neu o flychau darnau triongl o gaws! Gellid defnyddio platiau neu bowlenni papur hefyd. Mae cyfarwyddiadau a deunyddiau angenrheidiol i lunio'r rhain ar gael yma: **DIY Spin Drum for Kids Birthday Parties** Addurnwch y drymiau gyda sticeri o nodau cerddorol neu tynnwch lun ohonyn nhw gyda phin ag inc du.

40 Walter Brueggemann, *Jeremiah 26-52, To Build, To Plant* (1991) Eerdmans, Grand Rapids, t. 61-63.

41 Raymond Brown, *The Gospel According to John* (1966) Doubleday, Efrog Newydd, t. 4.

42 C.K. Barratt, *The Gospel According to St. John* (1978) SPCK, Llundain, t. 153.



- Printiwch gopïau o'r daflen A4 'O Gwrando'n Awr'. Mwynhewch liwio'r lluniau a'r geiriau wrth fyfrio am dymor yr Adfent a'r Nadolig a aeth heibio. Ystyriwch y cwestiynau a ganlyn: A oes unrhyw beth newydd wedi fy nharo i ynglŷn â genedigaeth Iesu? A oes unrhyw beth arbennig yr wyf i'n synhwyro bod Duw wedi bod yn ei fynegi i mi? Pa beth yn arbennig yr hoffwn ei gario gyda mi i'r flwyddyn newydd hon? Mae pob rhyddid i chi nodi eich ymatebion mewn ysgrifen ar y daflen.

Syniadau ar gyfer gweddiâu

Dodwch nodyn cerddorol ar y goeden. Beth fyddwch chi'n ei wneud fel nad ar gyfer y Nadolig yn unig y bydd y neges ond am fywyd yn gyfan?

Y newyddion da i'w gyfleu

- Daeth y gân dragwyddol o gariad ar ffurf dyn yn Iesu.

Ffyrdd i bobl ymateb

Cymerwch ychydig o funudau nawr i wrando. Sut allwch chi roi mwy o sylw i'r gân o gariad a gaiff ei chanu yn barhaus, ac uno â'r gân honno?

Gweddi i fendithio

Mae'r angylion yn dal i ganu, a daeth y Gair yn gnawd.

O gwrando'n awr, clywch nhw'n canu, unwch â'r gân.

A bendith Duw Hollalluog, y Tad, y Mab, a'r Ysbryd Glân,

a fyddo gyda ni oll, o'r awr hon, hyd byth. **Amen.**

Nadolig Prudd

Darllenid o'r Beibl

Luc 2.8-14

Yn yr un ardal yr oedd bugeiliaid yn gwylio eu praidd liw nos. A safodd angel yr Arglwydd yn eu hymyl a disgleiriodd gogoniant yr Arglwydd o'u hamgylch, a daeth arswyd arnynt. Yna dywedodd yr angel wrthynt, "Peidiwch ag ofni, oherwydd wele, yr wyf yn cyhoeddi newyddion da am lawenydd mawr a ddaw i'r holl bobl; ganwyd i chi heddiw yn nhref Dafydd, Waredwr, yr hwn yw'r Meseia, yr Arglwydd; a dyma'r arwydd i chwi: cewch hyd i'r un bach wedi ei rwymo mewn dillad baban ac yn gorwedd mewn preseb." Yn sydyn ymddangosodd gyda'r angel dyrfa o'r llu nefol, yn moli Duw gan ddweud:

*"Gogoniant yn y goruchaf i Dduw,
ac ar y ddaear tangnefedd ymhlith y rhai sydd wrth ei fodd!"*

Caneuon ac emynau

O Dduw, clyw fy nghri (Cff 799)

O tyred di, Emanwêl (Cff 432)

Ar hanner nos yn glir y daeth (Alaw Saesnig 'Noel' M46/MCD)

Litwrgi agoriadol

O Dduw cariadlon,

Y cenir dy gân yn barhaus,

Gan gynnig cariad a gras diamod i bopeth a wnaethost.

Diolch i ti am dy gariad.

O Grist y Bywyd,

A ddaeth i rannu yn ein dynoliaeth, ein breuder, a'n dolur.

Diolch i ti nad wyt yn ein gadael yn amddifad.

O Ysbryd Glân,
A ddaeth ar Fair Forwyn,
Gan ddod â'r Mab tragwyddol i'r byd drwy gorff dynol.
Diolch i ti am ddod â chariad Duw atom ni.

O Dduw tragwyddol,
Tad, Mab ac Ysbryd Glân,
Mewn cymuned dragwyddol o gariad,
Y cân yr angylion dy gân o gariad,
Cyfaddefwn ein bod mor aml yn cau ein clustiau i ti.
Mae cymaint o synau yn boddi dy gân o gariad.
Rydym ni'n ein dolurio ein hunain ac yn gwneud dolur i eraill,
ac mae eraill yn ein dolurio ni.
Ac weithiau rydym ni'n dost neu'n drist ac
mae ein poen ni'n ei gwneud hi'n anodd rhoi sylw i ddim arall.

Maddau i ni am yr hyn y gallem ni ei reoli
A rho gymorth i ni gyda'r hyn na allwn ni.
Gofynnwn i ti dorri dros gythrwfl ein byd
A rho gymorth i ni glywed cân yr angylion
A dychwelyd eu cân nhw i ti.

Gweddiwn yn enw Iesu,
Yr hwn yr ydym ni'n cofio ei enedigaeth gyda'n gilydd nawr.

Amen.

Nodiadau cefndirol

Fe all y Nadolig fod yn amser anodd iawn, i bobl nad ydyn nhw'n perthyn i unrhyw eglwys a Christnogion fel ei gilydd, a hynny am bob math o resymau. Mae hwn yn amser sy'n gallu chwyddo teimladau: mae pobl hapus yn teimlo yn fwy hapus, a phobl ddigalon yn fwy digalon. Fe allai rhai fod yn treulio eu Nadolig cyntaf heb rywun annwyl. Mae eraill wedi bod â lle

gwag wrth y bwrdd am flynyddoedd lawer, ac eto mae hynny'n dal i fod yn anodd, ar y Nadolig yn enwedig. Fe all pobl heb blant, drwy ddewis neu drwy amgylchiadau, holi a oes lle iddyn nhw mewn gŵyl lle mae cymaint o bwyslais ar faban bach. Fe all plant ac oedolion sydd â hanes o drawma fod yn dwyn Nadoligau pryderus a dychrynlyd i gof pan fyddai tensiynau mawr. Fe all pobl sydd mewn tlodi eu cael eu hunain yn y sefyllfa anodd o gael eu hallgáu o'r agwedd fasnachol amlwg – neu eu gorfodi i fynd i ddyled er mwyn cymryd rhan. Fe all pobl sy'n dioddef â phoen cronig, salwch neu anabledd ei chael hi'n anodd bod yn rhan o'r miri sy'n ymddangos ei fod yn ofynnol iddyn nhw.

Mae gwasanaeth 'Nadolig Prudd' yn rhoi cyfle i deimladau anodd gael eu cydnabod yn hytrach na'u diystyru neu eu cuddio yng nghanol yr holl sbri. Mae'n cynnig lle tawel a myfyrgar y gall pobl deimlo'r hyn y maen nhw'n ei deimlo ynddo.

Dylai gwasanaeth Nadolig Prudd gynnig newyddion da o obaith i'r dyfodol heb fod yn ceisio lleihau'r doluriau sy'n cael eu teimlo nawr. Mae'n debyg y bydd yn gofyn llai o'r rhai sy'n bresennol: gellir perfformio'r gerddoriaeth yn hytrach na gofyn i bobl ganu. Mae angen meddwl yn ddwys am yr anghenion sydd o ran gofal bugeiliol. Gellir cynnig gweddio a/neu wrando ar ddiwedd y gwasanaeth i bobl sy'n dymuno cael hynny, ac fe allai tynnu sylw pobl at wasanaethau eraill, fel cwnsela, fod yn ddefnyddiol.

Cwestiynau i'w trafod

- Sut ydych chi'n teimlo am gerddoriaeth Nadoligaidd mewn siopau – wrth eich bodd neu'n ei chasáu?
- Beth sy'n gwneud y Nadolig yn anodd i rai?
- Beth yw'r gwahaniaeth rhwng miri a llawenydd?

Gweithgareddau ymarferol

- Rhannwch daflenni syml i'w lliwio ar thema'r Nadolig, ffyn gludo a deunyddiau celf mewn lliwiau prudd (hancesi papur, papur siwgr, edafedd, clytiau ac ati). Gofynnwch i bobl wneud murlun prudd i fynegi'r tristwch y mae rhai pobl yn ei deimlo ar y Nadolig.
- Rhowch gyfle i gynnu cannyll er cof am rywun a fu farw.
- Peintiwch addurn â lliw prudd i'w roi ar eich coeden Nadolig chi gartref.

Syniadau ar gyfer gweddiau

Dduw cariadlon,
Gweddiwn dros y rhai ohonom ni sy'n galaru
Gyda lle gwag wrth ein bwrdd ni.
Tyrd â diddanwch i bawb sy'n galaru,
A llanw ni a'th gariad.

Dduw iachusol,
Gweddiwn dros rai o'n plith mewn salwch a phoen.
Tyrd â rhyddhad a diddanwch i ni yn ein dolur,
Rho wybod i ni nad wyt ti fyth yn ein gadael ni.

Dduw cyfiawn,
Gweddiwn dros bawb ohonom ni'n sy'n cael llaw galed.
Gan gofio dy fod wedi tynnu tywysogion oddi ar eu gorseddau,
a chodi'r rhai distadl;
Bydded hynny'n wir i ninnau heddiw.

Dduw gobaith,
Gweddiwn dros y rhai ohonom ni'n sy'n anobeithio.
Diolch i ti am gân yr angylion o gariad, llawenydd a thangnefedd.
Edrychwn ymlaen at yr amser penodedig
Pan fydd y byd cyfan yn uno â'r gân y mae'r angylion yn ei chanu nawr.

Gweddiwn yn enw Iesu,
Yr hwn y cofiwn ei ddyfodiad ar y Nadolig
A'r hwn y disgwyliwn iddo ddod drachefn.

Amen.

Y newyddion da i'w gyfleu

Mae yna lawer o 'sŵn' ar y Nadolig. Yn llythrenol iawn: nid ydych chi'n gallu prynu unrhyw beth mewn llawer o siopau heb i gerddoriaeth Nadoligaidd fod yn y cefndir. Mae yna lawer o orchwylion a digwyddiadau sy'n gofyn llawer oddi wrthym ni: rhoi anrhegion, siopa am fwyd, teuluoedd yn dod at ei gilydd, partïon Nadolig y gwaith efallai. Ac fe ddisgwylir i ni wneud y pethau hyn i gyd â gwên ar ein hwyneb, er na allai hynny fod yn cyfateb i'n cyflwr mewnol ni. Yng ngeiriau *Am hanner nos yn glir y daeth*, fe allwn ni fod yn ddwys a distaw; blinderog; prudd ac isel.

Fe ddaeth yr angylion i ganu cân newydd i'r bugeiliaid sef cân o gariad a llawenydd a thangnefedd. Ac nid digwyddiad un waith ac am byth oedd hwnnw: mae'r angylion yn canu cân Duw o gariad i'r greadigaeth yn barhaus. Er bod llawer yn gallu boddi'r gân hyfryd honno – pethau nad ydym ni'n gallu eu cywiro na'u goresgyn – fodd bynnag fe allwn ni gymryd ennyd i geisio tawelu'r sŵn am ychydig, a gwrando am y gân sy'n datgan cariad diamod Duw i bob un ohonom ni, heb unrhyw amodau o gwbl. Mae hon yn gân o gariad sy'n datgan, er bod pethau yn anodd iawn nawr, na fyddan nhw'n anodd *am byth*.

Ffyrdd i bobl ymateb

Terfynwch drwy gynnig man â cherddoriaeth dawel yn y cefndir, lle gall pobl aros i wrando a meddwl neu weddio fel maen nhw'n dymuno.

Gwasanaeth Carolau

Darlleniadau o'r Beibl

Mae gwasanaethau carolau yn ddeniadol i gymysgedd eang o bobl, yn cynnwys pobl nad ydyn nhw'n perthyn i eglwys, ac i lawer un, dyma'r unig wasanaeth y byddan nhw'n ei fynychu drwy'r flwyddyn gyfan. Am y rheswm hwn, y mae'n syniad da i chi gynnwys pob darlleniad allweddol sy'n mynegi stori'r Nadolig yn rhan o'ch gwasanaeth. Er enghraifft:

Eseia 9:2-7

Luc 1:26-38

Luc 2:1-7

Luc 2:8-20*

Mathew 2:1-12

Ioan 1:1-14

**Rydym ni'n argymhell bod unrhyw neges a roddir ar lafar yn y gwasanaeth yn canolbwyntio ar y darlleniad hwn – y bugeiliaid a'r angylion – er mwyn tynnu oddi ar thema ymgyrch Nadolig yr Eglwys Fethodistaidd, 'O Gwranddo'n Awr'.*

Caneuon ac emynau

Dewiswch garolau cyfarwydd, gan ddewis tonau a geiriau y mae pobl nad ydyn nhw'n aelodau yn debygol o'u gwybod. Mae carolau traddodiadol yn addas iawn, wrth eu bod yn gallu cysylltu ag atgofion pobl ynglŷn â'r Nadolig yn eu plentyndod, ac mae pobl nad ydyn nhw'n aelodau yn gallu bod yr un mor anfodlon â'r aelodau pan fo rhywun yn mynd yn groes i'r traddodiad! Er enghraifft:

Clywch lu'r nef yn seinio'n un (Cff 452)

O deuoch ffyddloniaid (Cff 463)

Dawel Nos (Cff 467)

O dawel ddinas Bethlehem (Cff 451)

Draw yn ninas Dafydd Frenin (Cff 457)

Ganol Gaeaf Noethlwm (Cff 466)



Gofynnwch i ffrindiau a theuluoedd nad ydyn nhw'n aelodau pa garolau sy'n gyfarwydd iddyn nhw, os nad ydych chi'n siŵr.

Nodiadau cefndirol

Fe allwch chi gyfeirio at nodiadau'r gwasanaeth ar gyfer Dydd Nadolig i gael deunydd esboniadol ar Luc 2.8-20. Wrth baratoi i bregethu yn eich gwasanaeth carolau, ystyriwch y bobl nad ydyn nhw'n aelodau sydd â syniad bras yn unig ynglŷn â hanfodion Cristnogaeth yn gynulleidfa allweddol i chi yn y gwasanaeth hwn. Efallai mai hwn yw'r unig dro yn y flwyddyn y bydd rhai o'r bobl hyn yn clywed pregeth neu neges o'r fath, felly byddwch yn gwyno ac uniongyrchol, gan ganolbwyntio ar newyddion da. Fe allech chi fod yn dymuno dangos ffilm O Gwrando'n Awr.

Cwestiynau i'w trafod

- Pryd gawsoch chi brofiad o wrando ar gân yr angylion – mewn geiriau eraill, eiliad pan gawsoch chi brofiad gwirioneddol iawn o Dduw?
- Pa bethau sy'n boddi cân yr angylion i chi?
- Beth sy'n eich helpu chi i 'wrando'n awr'?

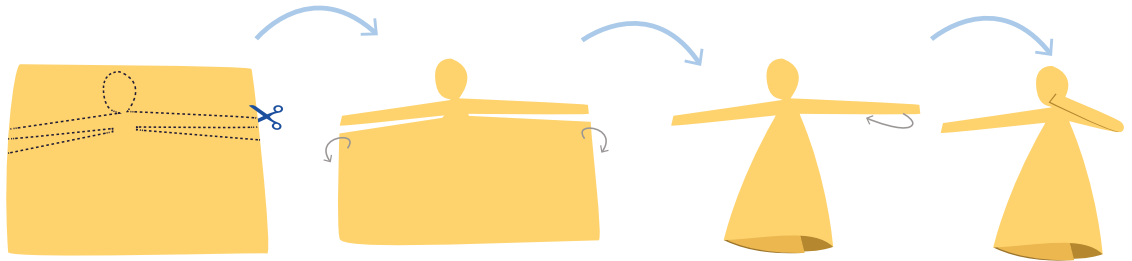
Syniadau ar gyfer gweddïau

- Ysgrifennwch neu tynnwch lun y pethau sy'n eich helpu chi i 'wrando'n awr' ar ddarn o bapur. Wedyn trowch y papur i wneud siap côn a rhowch glud neu dap gludo ar gyfer gwneud utgorn clust syml





- Lluniwch angel o bapur sy'n dweud "ust" i'w hongian ar eich coeden



Y newyddion da i'w gyfleu

Mae'r angylion yn canu cân barhaus o fawl i Dduw a chariad at y byd a greodd Duw. Nid ydym ni'n ei chlywed hi bob dydd yn aml am fod 'sŵn' bywyd yn ei boddi, ond o bryd i'w gilydd mae'r gân yn torri ar ein clyw. Fe glywodd y bugeiliaid gân yr angylion wrth eu gwaith, yn gwneud swydd ddistadl mewn maes tywyll. Pryd wnaethoch chi glywed cân yr angylion? A sut allech chi wrando'n iawn er mwyn ei chlywed hi'n well?

Ffyrdd i bobl ymateb

Cymerwch ychydig o funudau nawr i wrando.

Meddyliwch am sut y gallech chi wrando'n iawn ar gân yr angylion a byw â chariad a thangnefedd.

Gweddi i fendithio

Mae'r angylion yn dal i ganu.

O gwrando'n awr, clywch nhw'n canu, unwch â'r gân.

A bendith Duw Hollalluog, y Tad, y Mab, a'r Ysbryd Glân, a fyddo gyda *chwi/ni* oll, o'r awr hon, hyd byth. **Amen.**

Yr Eglwys **Fethodistaidd**

Y Beibl Cymraeg Newydd, Argraffiad Diwygiedig. Hawlfraint © 2004
Cymdeithas y Beibl. Defnyddir â chaniatâd. Cedwir pob hawl.

Os hoffech chi gael yr adnodd hwn mewn fformat arall,
cysylltwch â ni, os gwelwch yn dda, i drafod eich anghenion yn publishing@methodistchurch.org.uk

© Yr Ymddiriedolwyr at Ddibenion yr Eglwys Fethodistaidd 2024
Yr Eglwys Fethodistaidd, elusen gofrestrdig rhif 1132208