

Peidiwch ag Ofni



Pecyn Adnoddau Addoli

Bydd llawer ohonom ni'n ofni, am lawer o resymau da. Ond mae yna lygedynnau o ddaioni a chariad o'n cwmpas i gyd, fel plu: ysgafn a rhwydd eu colli, wedi eu gwasgaru o'n cwmpas. A fyddwch chi'n sylwi arnyn nhw?

Dewch i brofi parchedig ofn a rhyfeddod gyda ni'r Nadolig eleni.

Mae'r Nadolig yn estyn un o'r cyfleoedd gorau a gawn ni i gysylltu â phobl nad ydyn nhw'n mynd i gapel fel arfer efallai – ac a allai fod yn agored i glywed rhywbeth am y newyddion da drwy'r stori yr ydym ni'n ei dweud ar y Nadolig.

Cynllunnir y pecyn adnoddau addoli hwn i'ch cefnogi wrth ddylunio gwasanaethau sy'n cysylltu â thema'r Eglwys Fethodistaidd ar gyfer Nadolig 2026.

O'r Adfent hyd y Nadolig, mae *Peidiwch ag ofni* yn dilyn taith gyffredin ond sy'n daith rymus hefyd. Mae pob wythnos yn nodi gwahanol ffordd y gall ofn fod yn codi ynddi, a gwahanol ffordd y mae Duw yn cwrdd â ni yng nghanol yr ofn hwnnw.

- Yn ystod yr Adfent, rydym ni'n dechrau drwy ddysgu i sylwi ar obaith, hyd yn oed pan fo amgylchiadau yn ansicr neu'n ansefydlog. Rydym ni'n darganfod bod Duw ar waith eisoes, yn dechrau rhywbeth newydd, mewn mannau cuddiedig neu ddinod yn aml. Wrth i'r stori fynd rhagddi, fe gawn ein hatgoffa bod Duw yn nes atom ni nag y byddwn ni'n ei gredu, yn bresennol cyn i ni nodi hynny. Fe welwn ni fod presenoldeb Duw yn gallu torri ar draws ein cynlluniau ni, nid er mwyn ein siglo ni, ond er mwyn agor posibiliadau newydd.
- Ar y Nadolig, fe fyddwn ni'n clywed am galon y newyddion da: mae Duw yn dod yn agos atom ni yn Iesu, nid mewn grym, ond mewn gwendid a chariad.
- Y tu hwnt i'r Nadolig, mae'r daith yn parhau wrth inni ddysgu ymddiried yn arweiniad Duw dros amser, wrth iddo ymgartrefu yn ein plith, a'n harwain yn dirion o gam i gam.

Nid yw hon yn daith lle bydd ofn yn diflannu yn sydyn. Yn hytrach na hynny, dyma daith lle caiff ofn ei nodi yn onest, ei gwrdd ag ef gan bresenoldeb Duw, ac yn araf fe ddaw ymddiriedaeth, sylw a gobaith yn ei le.

Yn y pecyn hwn, fe gewch chi syniadau ar gyfer wyth o wasanaethau o addoliad, yn rhedeg o ddechrau'r Adfent (Dydd Sul 29 o fis Tachwedd) hyd at yr Ystwyll. Bydd Dydd Nadolig ar Ddydd Gwener eleni.

Fe ellir defnyddio pob gwasanaeth ar ei ben ei hun, ond maen nhw'n gweithio yn neilltuol dda fel taith gyfan drwy'r tymor i gyd. Mae yna awgrymiadau ar gyfer gwasanaeth carolau a gwasanaeth Nadolig Prudd, y gellir eu cynnal ar unrhyw adeg sy'n addas i'ch cymdeithas chi.

Mae canllawiau ar gyfer grwpiau bychan ar gael hefyd yn amgaeedig, a ddylunir i ddilyn yr un themâu a rhoi cymorth i bobl wrth ymdrin â nhw mewn ffordd sy'n fwy cartrefol.

Mae pob gwasanaeth yn cynnwys amrywiaeth o syniadau i chi gael dewis ohonyn nhw, gan eich cynorthwyo i lunio addoliad sy'n gweddu i'ch cyd-destun chi — boed hynny mewn capel, ysgol, cartref gofal, canolfan caplaniaeth, neu unrhyw le y daw pobl at ei gilydd i ddod i gwrdd â Duw.

Thema	Cymal sy'n dweud wrthym nad oes eisiau inni ofni.
Darnau o'r Ysgrythur	Cymerwyd o'r darlenniadur. Daw dyfyniadau o'r Beibl Cymraeg Newydd Argraffiad Diwygiedig.
Caneuon ac emynau	Rhai syniadau o Ganeuon Ffydd sy'n cyd-fynd â thema'r wythnos. Fe allech chi ddymuno cynnwys cerddoriaeth o ystod o draddodiadau diwylliannol sy'n bresennol yn eich cymdeithas chi.
Litwrgi agoriadol	I gyd-fynd â chynnau canhwyllau drwy'r Adfent, yn parhau i'r Nadolig. Bob wythnos, mae yna wrthrych syml y gellir ei ddodi yn amlwg yn yr addoldy, i gynorthwyo wrth ymgorffori'r thema yn weledol.
Nodiadau cefndirol	Gwybodaeth gryno am gyd-destun pob gwasanaeth penodol, yn ymchwilio i sut y mae'r thema yn cysylltu â'r darnau o Ysgrythur.
Cwestiynau i'w trafod	Gellir defnyddio'r rhain i fod yn sylfaen i bregeth neu drafodaeth; mae hi'n beth da i roi cyfle i bobl yn y gynulleidfa drafod eu ffydd. Fe fydd y cwestiynau hyn yn effeithiol mewn grwpiau bychain hefyd.
Gweithgareddau rhyngweithiol	Gweithgareddau hwyliog, i bob oed sy'n helpu i wneud eich gwasanaethau yn fywiog, ac sy'n defnyddio deunyddiau sy'n syml, ar gost isel neu ar gael eisoes yn eich sefyllfa chi. Mae rhagor o weithgareddau a syniadau ar gyfer plant a phobl ifanc i'w gweld yn yr adnoddau sy'n pontio'r cenedlaethau, yn methodist.org.uk/ChristmasResources
Syniadau ar gyfer gweddio	Ffyrdd rhyngweithiol o gysylltu â Duw.
Y newyddion da i'w gyfleu	Y syniad allweddol i'w gyfleu, yn arbennig ar gyfer newydd-ddyfodiaid. Mynegwch hwnnw sawl gwaith, gwnewch iddo gydio!
Ffyrdd i bobl ymateb	Gwahoddiadau syml, heb fod yn fygythiol, i nodi sut y daw ofn i'r golwg, ac ymgeisio cymryd camau bychain, ymarferol tuag at ymddiriedaeth a rhyddid.

Addoliad gyda mwy o gyfiawnder, amrywiaeth a chynhwysiad

Cafodd yr adnodd hwn ei gynllunio ar gyfer ei ddefnyddio mewn ystod eang o gyd-destunau, ac rydym ni'n cydnabod bod pob cymuned o addolwyr yn adlewyrchu amrywiaeth doreithiog o gefndiroedd, hunaniaethau, a phrofiadau. Rhoddir anogaeth i'r rhai sy'n arwain addoliad i ddefnyddio ieithwedd sy'n groesawgar a chynhwysol, yn tynnu oddi ar ehangder y delweddau Beiblaidd ar gyfer Duw ac yn ofalus i beidio â rhagdybio unrhyw beth o ran y rhai sy'n bresennol. Cymerwch ofal i ddefnyddio iaith ac esiamplau sy'n groesawus o bobl o bob hunaniaeth, yn cynnwys pobl LHDTG+. I gael rhagor o arweiniad, fe allech chi edrych ar Ganllaw Iaith Gynhwysol yr Eglwys yn methodist.org.uk/InclusiveLanguage

Mae'r deunydd a gynigir yma yn hyblyg yn fwriadol; os gwelwch yn dda, addaswch y gweithgareddau, y gweddïau a'r ddarpariaeth fel gall pawb gymryd rhan yn llawn, beth bynnag yw eu hoedran nhw, eu gallu neu eu hamgylchiadau. Pan fo gweithgareddau yn cynnwys symudiad, gwneud rhywbeth neu ryngweithio, gwnewch yn siŵr fod ffyrdd eraill ar gael o gymryd rhan. Fe ddylai pob gweithgarwch gael ei gynig mewn ffordd dosturiol ac yn unol â chanllawiau diogelu lleol, tra bod cymryd rhan yn rhywbeth nad yw fyth yn orfodol.

Anogir arweinwyr addoliad i ystyried hygyrchedd yn eu cyd-destun nhw – er enghraifft:

- drwy gynnig disgrifiadau llafar o elfennau gweledol
- drwy ddarparu copïau print bras neu ddigidol
- addasu gweithgareddau er mwyn i bawb allu cymryd rhan (ee dewisiadau i aros ar eich eistedd, dewisiadau synhwyrdd)
- sicrhau nad yw cymryd rhan yn dibynnu ar symudedd, medrusrwydd na golwg.

Yr Adfent a'r Nadolig i'r Grawys a'r Pasg

Drwy'r adnodd hwn, fe fyddwn ni'n siarad am bresenoldeb Duw ar waith eisoes yn y byd. Yn ystod yr Adfent a'r Nadolig, fe fyddwn ni'n canolbwyntio yn arbennig ar sut y daw'r presenoldeb hwnnw yn hysbys mewn ffordd newydd yn Iesu Grist.

Nid yw'r Adfent na'r Nadolig yn datrys arswyd unwaith ac am byth. Maen nhw'n agor stori a fydd yn dal yn ei blaen. Fe gaiff yr hyn sy'n dechrau yma, gyda gweld llygedyn o obaith, canfod ffyddlondeb, croesawu ymyriad, a derbyn presenoldeb, ei brofi, ei ddyfnhau, a'i lunio o'r newydd wrth i'r daith fynd rhagddi i'r Grawys a'r Pasg.

Mae cyfres Peidiwch ag Ofni yn parhau'r tu hwnt i'r Nadolig, gan amlinellu sut y bydd Duw yn aros yn bresennol nid yn unig mewn disgwyliad a dyfodiad, ond hefyd mewn anialwch, anhawster, dioddefaint a bywyd atgyfodedig. Mae'r tymor hwn yn ein gwahodd i ddechrau'r daith honno'n ddisgwyllgar, gan ymddiried na fydd y Duw sy'n dod yn agos yn pellhau pan fydd y stori yn mynd yn fwy anodd ac nad gan ofn, ni waeth pa mor wirioneddol ydyw, y bydd y gair olaf.

Dyddiad	Thema'r wythnos	Hen Destament	Efengyl	Gwrthrych
29 Tach	Adfent 1 Mae gobaith ynghudd yn yr amlwg	Eseia 64:1–9	Marc 13:24–37	
6 Rhag	Adfent 2 Mae Duw yn ymsymud	Eseia 40:1–11	Marc 1:1–8	
13 Rhag	Adfent 3 Mae Duw yn nes na'r disgwyl	Eseia 61:1–4, 8–11	Ioan 1:6–8, 19–38	
20 Rhag	Adfent 4 Mae Duw yn ymyrryd am resymau da	2 Samuel 7:1–11, 16	Luc 1:26–38	
25 Rhag	Dydd Nadolig Mae Iesu yma	Eseia 62:6–12	Luc 2:1–20	
27 Rhag	Nadolig 1 Mae pethau da yn cymryd amser	Eseia 61:10 – 62:3	Luc 2:22–40	
3 Ion	Nadolig 2 Mae Duw yn ymgartrefu yn ein plith	Jeremeia 31:7–14	Ioan 1:10–18	
6 Ion	Yr Ystwyll Mae Duw yn gadael olion i'n harwain	Eseia 60:1–6	Mathew 2:1–12	

Adfent 1

29 Tachwedd 2026



Peidiwch ag Ofni
Mae gobaith
ynghudd yn yr amlwg



Darlleniadau o'r Beibl

Eseia 64:1–9

Gweddi gan bobl sy'n teimlo yn golledig ac yn ysig, sy'n gofyn i Dduw nesáu unwaith eto a'u llunio o'r newydd gyda thosturi yn hytrach na barn.

Marc 13:24–37

Iesu yn sôn am newid mawr ac ansicrwydd, ac yn galw ar ei ddisgyblion i beidio â chynhyrfu ond i aros yn effro ac yn sylwgar ynghylch yr arwyddion o ddyfodiad dyfodol Duw.

Caneuon ac emynau

- 590** Ysbryd Sanctaidd, dyro'r golau
- 336** Iesu, ti yw ffynnon bywyd
- 858** Arglwydd ein bywyd
- 740** Arglwydd Iesu, arwain f'enaidd
- 844** Efengyl Tangnefedd, O rhed dros y byd
- 828** Arglwydd, maddau in mor dlodaidd
- 717** I dawel lwybrau gweddi
- 394** Arglwydd pob gobaith, ac Arglwydd pob hoen

Litwrgi agoriadol

Gwrthrych: cangen â blagur



Fe all hynny fod yn anodd ar yr adeg hon o'r flwyddyn. Ceisiwch ddod â changen o goeden (glychau aur, helyg, geirios, afalau ac yn y blaen) i'r tŷ a rhoi'r pen a dorrrwyd mewn dŵr am bythefnos cyn y gwasanaeth, sy'n gallu achosi blagur cynnar. Ond peidiwch â gofidio yn ormodol, fe wnaiff unrhyw gangen ddarlunio'r pwynt.

Wrth i'r Adfent ddechrau, rydym ni'n ymgasglu mewn tymor o ddisgwyl.

Mae'r dyddiau yn fyr, mae'r coed yn noeth, ac fe all y dyfodol deimlo yn ansicr.

Peidiwch ag ofni:

mae gobaith ynghudd yn yr amlwg.

Mae Iesu yn dweud wrthym ni am beidio ag ofni, ond aros yn effro, i sylwi ar yr hyn sy'n tyfu yn ddistaw, hyd yn oed pan fo hynny'n anodd ei weld.

Peidiwch ag ofni:

mae gobaith ynghudd yn yr amlwg.

Yng nghanol gaeaf a gofid, mae Duw ar waith eisoes, yn dal y dyfodol yn agored o'n blaenau.

Peidiwch ag ofni:

mae gobaith ynghudd yn yr amlwg.

Wrth i ni ddechrau taith yr Adfent gyda'n gilydd eleni –

Peidiwch ag ofni:

mae gobaith ynghudd yn yr amlwg.

Nodiadau cefndirol

Tywyllir yr haul...

Mae'r byd yn gallu bod yn ddryslyd ac yn frawychus yn aml. Mae Iesu yn cydnabod hynny'n ddidwyll. Yn Efengyl Marc 13:24–25 mae Iesu yn defnyddio iaith fyw, farddonol i ddisgrifio dyfodol a nodweddir gan newid mawr ac anhrefn:

**“tywyllir yr haul,
ac ni rydd y lloer ei llewyrch,
syrrh y sêr o'r nef,
ac ysgwydir y nerthoedd sydd yn y nefoedd.”**

Mae'r delweddau hyn yn adleisio'r proffwydi (Amos 5:20, Jeremeia 4:23) ac yn debyg iawn i stori'r creu yn Genesis o'r tu ôl ymlaen. Yn groes i'r creu – mae'r byd yn symud yn y drefn wrthol, i ffwrdd oddi wrth ffyniant a thuag at ddrylliad. Mae'r ysgrythur yn eglur nad yw Duw yn diystyru hyn: mae Duw wedi ymrwymo i unioni'r greadigaeth.

Dysgwch wers oddi wrth y ffigysbren...

Mae Iesu yn rhoi darlun bychan o fywyd bob dydd i'w wrandawyr: “Dysgwch wers oddi wrth y ffigysbren: pan fydd ei gangen yn ir ac yn dechrau deilio, gwyddoch fod yr haf yn agos.” (Marc 13:28) Fel mae'r ffigysbren yn rhoi arwydd o dymor newydd, mae Duw yn plannu arwyddion bychain o adferiad drwy'r byd i gyd.

Mae arwyddion gobaith yn dechrau yn dawel. Nid yn ddramatig bob amser, ond ni ellir eu camgymryd os ydych chi'n rhoi sylw iddyn nhw.

Mae'r ysgrythur yn addo y bydd Duw yn adnewyddu pob peth ac yn cyfannu pob peth sy'n doredig. Y daw atgyfodiad wedi marwolaeth. Mae'r Adfent yn ein gwahodd ni i chwilio am yr arwyddion bychain hyn: dail cynnar dyfodol Duw yn tyfu yn y presennol.

Ysgrifennodd Spinoza un tro, “Nid oes unrhyw obaith nad yw'n gymysg gydag ofn, nac unrhyw ofn nad yw'n gymysg gyda gobaith.” Mae'r Adfent yn cynnig y ddeubeth gyda'i gilydd. Nid ydym ni'n gwadu'r tywyllwch, ond nid ydym ni'n credu mai'r tywyllwch sy'n dweud y stori i gyd.

Ym mha le i chwilio am obaith

Hyd yn oed mewn amseroedd o drychineb ac anobaith, nid yw gobaith yn absennol. Yn aml, mae gobaith ynghudd yn yr amlwg. Er enghraifft:

- Pan fo trychineb yn taro, sylwch ar y rhai sy'n rhuthro i gynorthwyo.
- Pan fo bywyd cymunedol yn breuo, sylwch ar y cymydog sy'n dal i alw i mewn.
- Pan fo'r byd yn teimlo yn chwerw ac ymranedig, rhwch sylw i'r gweithredoedd bychain o haelioni sy'n codi pontydd.
- Pan fo hi'n aeaf arnoch chi'n ddiddiwedd, chwiliwch am yr arwyddion mân o fywyd y mae Duw yn gwneud iddyn nhw dyfu ar yr ymylon.

Nid cysuron sentimental yn unig mo'r rhain. Maen nhw'n arddangos bod gwaith adferol Duw ar waith eisoes.

Gwahoddiad yr Adfent

Nid yw'r Adfent yn gofyn inni ymddwyn fel pe byddai popeth yn iawn. Mae'n gofyn inni aros yn effro, a sylwi, a disgwyl. Mewn byd sy'n teimlo yn gythryblus, mae'r Iesu yn ein gwahodd ni i chwilio am y dail ir ar y canghennau. Mae gobaith yma. Efallai mai egwan ydyw hwnnw, ond mae'n wirioneddol. Ac mae'n tyfu.

Peidiwch ag ofni.

Mae gobaith ynghudd yn yr amlwg.

Cwestiynau i'w trafod

- * Ym mha le'r ydych chi'n eich cael eich hunain yn fwyaf pryderus neu ansicr ar y foment?
- * Beth sy'n ei gwneud hi'n anodd i chi sylwi ar y gobaith yn y tymor hwn o'r flwyddyn?
- * A fedrwch chi enwi arwydd o obaith y gwnaethoch chi sylwi arno yn ddiweddar, hyd yn oed pe byddai'n hawdd iawn edrych heibio iddo?

Gweithgareddau rhyngweithiol

Helfa drysor angylion

Cuddiwch luniau o angylion (neu angylion pren bychain) o gwmpas yr addoldy a rhowch wahoddiad i bawb chwilio am gymaint ohonyn nhw â phosibl.

Ar ôl i bawb gael cyfle i chwilio, gofynnwch:

- Sut oeddech chi'n teimlo pan gawsoch chi wahoddiad i gymryd rhan yn yr helfa drysor?
- Sut oeddech chi'n teimlo wrth ddod o hyd i angel?
- Os na ddaethoch chi o hyd i un, sut brofiad oedd hynny?

Gwahoddwch bawb i ddal ati i chwilio am angylion drwy'r Adfent. Wrth fyw bob dydd, rhowch anogaeth iddyn nhw chwilio am luniau, addurniadau, caneuon, storïau neu atgofion eraill o angylion yn y gymdogaeth a thu hwnt. Faint o esiamplau sydd yna i'w gweld bob dydd neu bob wythnos?

Pasio'r Parsel Arwyddion Gobaith

Paratowch barsel aml haenog i'w basio, gyda bar siocled Tony's Choclonely (neu far siocled Masnach Deg arall) yn wobwr yn ei ganol.

Yn hytrach na chynnwys fforffedion rhwng yr haenau, gwahoddwch bob unigolyn sy'n agor haen i rannu arwydd diweddar o obaith a welson nhw, neu ei brofi, neu glywed amdano. Fe allai hwnnw fod yn gymwynas, yn stori galonnog, yn foment o lawenydd, neu'n rhywbeth sydd wedi helpu iddyn nhw deimlo yn obeithiol.

Pan gaiff yr haen olaf ei hagog, rhannwch y bar siocled gyda'r grŵp neu rhowch ef i'r buddugwr.

Am arweiniad a syniadau ychwanegol am y gweithgarwch hwn, lawrlwythwch adnoddau sy'n pontio'r cenedlaethau yn methodist.org.uk/ChristmasResources

Syniadau ar gyfer gweddio



Gweddi pasio'r parcel



Casglwch arwyddion o obaith a ddaeth i'r amlwg drwy'r gweithgaredd a gwahoddwch bawb i ymuno mewn gweddi fer gan ddefnyddio eu dwylo i gofio gofal Duw am y byd, am eraill, ac amdanom ni.

Codwch eich dwylo i fyny

Diolchwch i Dduw am yr arwyddion o obaith a gafodd eu rhannu heddiw. Gweddiwch am obaith, heddwch, ac adferiad drwy'r byd.

Rhowch eich dwylo o'ch blaen

Ymddiheurwch am yr adegau y buoch chi'n anfodlon rhannu, yn araf

i fod yn hael, neu'n gyndyn i helpu'r rhai mewn angen. Gweddiwch dros eich cymdeithas leol a thros bawb sy'n cael anhawster neu'n ofni.

Rhowch eich dwylo ar eich calon

Gweddiwch am eich gobeithion, pryderon a'ch dyheadau eich hunain. Gofynnwch am fendith, cysur a hyder gan Dduw, a chofiwch am bawb sydd ag angen cariad a gofal Duw.

Terfynwch drwy ddiolch i Dduw am fod gyda ni drwy'r tymhorau i gyd, ac am y gobaith a gawn yn addewidion Duw.

Y Newyddion Da i'w gyfleu

Peidiwch ag Ofni. Mae gobaith ynghudd yn yr amlwg.

Ffyrdd i bobl ymateb

Yr wythnos hon, sylwch ar arwyddion mân o obaith.

Bob dydd, cymerwch foment i sylwi ar rywbeth bychan sy'n cynnig gobaith.

- Fe all fod yn rhywbeth i'w weld, ei glywed neu ei brofi.
- Cadwch hynny'n syml – nid oes raid i hynny fod yn arwyddocaol na phwysig
- Gallech ei ysgrifennu ar bapur neu aros am eiliad i roi diolch amdano.

Pam mae hynny'n ddefnyddiol

Mae'r Iesu yn sôn am ddisgwyl am arwyddion, hyd yn oed pan fo'r byd yn ansicr neu'n gythryblus. Mae'r ymarfer hwn o gymorth wrth inni ein hyfforddi ein hunain i droi ein sylw oddi wrth ein hofnau mawr, a thuag at arwyddion mwy tawel gobaith. Wrth inni sylwi mwy, fe ddechreuwn ni weld bod Duw ar waith, hyd yn oed pan nad yw hynny'n gwbl amlwg.

Adfent 2

6 Rhagfyr 2026



Peidiwch ag ofni
Mae Duw yn ymsymud



Darlleniadau o'r Beibl

Eseia 40:1–11

Mae Duw yn llefaru geiriau o gysur wrth bobl alltud, gan addo adferiad a dyfodol a nodweddir gan ofal, nerth, a gobaith.

Marc 1:1–8

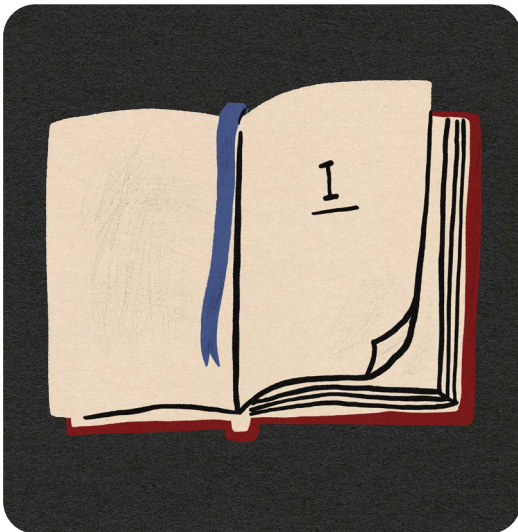
Mae dechrau'r Efengyl yn cyhoeddi dechreuad newydd, gydag Ioan Fedyddiwr yn paratoi'r ffordd ar gyfer yr adferiad y bu disgwyl mawr amdano.

Caneuon ac emynau

- 730 Tyred Iesu i'r Anialwch
- 364 O tyred, Arglwydd mawr
- 842 Cofiwn am y dewr arloeswyr
- 256 Newyddion braf a ddaeth i'n bro
- 826 Ti, Arglwydd, fu'n dywysydd
- 763 Canaf am yr addewidion
- 718 Os gwelir fi, bechadur
- 469 Rhown foliant o'r mwyaf

Litwrgi agoriadol

Gwrthrych: llyfr sy'n agored ar ei dudalen gyntaf



Wrth i'r Adfent barhau, deun ynghyd yn bobl ddisgwylgar.

Mae'r dyddiau yn byrhau, a'r nosau yn cau amdanom ni,
ac fe allai hi deimlo fel pe bai dim yn newid.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn ymsymud.

Wrth inni glywed y storïau eto am ddechreuadau, am Dduw yn syflyd, am y byd yn troi mewn ffyrdd nad ydyn nhw'n amlwg eto ond yn digwydd eisoes.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn ymsymud.

Mewn mannau sy'n dawel, ac eiliadau sy'n mynd heibio yn araf iawn, mae dy fwriadau di yn dod i'r amlwg o'n blaenau ni.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn ymsymud.

Wrth inni wrando, wyllo, a disgwyl gyda'n gilydd –

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn ymsymud.

Nodiadau cefndirol

Dechrau'r newyddion da

Mae Efengyl Marc yn dechrau gyda brawddeg syml ond llawn ystyr:

"Dechrau efengyl Iesu Grist."

Mae'r gair cyntaf, archē – "dechrau" – yn fwriadol yn adleisio Genesis 1. Mae Marc yn awyddus inni glywed cyhoeddi creadigaeth newydd. Mae rhywbeth ffres a newydd ar ddechrau. Mae nefoedd newydd a daear newydd yn dechrau dod i'r golwg.

Y trydydd gair yw euangelion, "efengyl". Fe fyddwn ni'n defnyddio'r ymadrodd "newyddion da" weithiau hefyd, ond yn y ganrif gyntaf roedd ystyr wleidyddol bendant i'r gair "efengyl". Pan fyddai Rhufain wedi ennill brwydr filwrol, byddai cenhadon – yn mynd â'r newyddion da – ledled yr ymerodraeth i gyd i gyhoeddi'r efengyl: eich bod chi'n perthyn i Rufain nawr.

Mae'r ysgolhaig Tat-Siong Benny Liew¹ yn rhybuddio nad yw Marc, drwy ddefnyddio'r ymadrodd hwn, yn sefyll bellter diogel oddi wrth ymerodraeth. Yn hytrach na hynny, mae Marc yn peryglu syrthio i ddynwarediad gwladychol, gan ailadrodd ffyrdd yr ymerodraeth o siarad ar yr un pryd â'i herio hi. Cyhoeddir Iesu gan ddefnyddio termau a ddefnyddid ar gyfer yr ymerawdwr yn unig, ac mae hynny'n creu tyndra. Ar y naill law, mae Marc yn cyhoeddi teyrnas sy'n wahanol yn sylfaenol, a nodweddir gan gyfiawnder, trugaredd, ac adferiad yn hytrach na gormes. Ar y llaw arall, mae'r union eiriau a ddefnyddir i gyhoeddi'r deyrnas hon yn rhannu mawredd ac arferion brenhinol.

Mae'r Adfent yn cynnwys y disgwyliad sanctaidd hwn hefyd. Mae rhywbeth ar ddigwydd. Mae Duw yn ymsymud.

Ymddangosodd Ioan Fedyddiwr yn yr anialwch

Mae Marc yn dweud wrthym ni:

"Ymddangosodd Ioan Fedyddiwr yn yr anialwch, yn cyhoeddi bedydd edifeirwch yn foddion maddeuant pechodau."

Yn yr Ysgrythur, nid canolfan encil dawel mo'r anialwch. Mae'n cynrychioli'r fan lle mae'r grymoedd sy'n wrthwynebus i fwriadau Duw yn ymddangos yn fwyaf nerthol – tirwedd a nodweddir gan fygythiad, perygl ac ymryson ysbrydol.

Ac eto yn syth i'r anialwch yr anfonwyd Ioan. Mae ef yn sefyll wrth galon gwrthwynebiad, yn cyhoeddi maddeuant, yn dwyn pobl yn eu holau at Dduw, yn paratoi'r fordd ar gyfer adferiad.

Fe ddaw Iesu i'r anialwch hefyd ar ddechrau ei weinidogaeth ef; fe fyddwn ni'n ymdrin â'r daith honno yn ystod y Grawys y flwyddyn nesaf. Ond mae Marc eisoes yn dangos i ni nad yw creadigaeth newydd Duw yn aros am yr amgylchiadau perffaith. Mae honno'n ymwreiddio yn y lle cynnau mwyaf ymosodol yn y byd.

Y mae un cryfach na mi yn dod ar fôl i

Mae Ioan Fedyddiwr yn tynnu sylw at faterion y tu hwnt iddo ef ei hun. Roedd Ioan yn deall ei swyddogaeth: hanfodol, dewr, ond rhannol. Rhagflas yw ei weinidogaeth ef, goleuni yn y bore bach cyn y wawr ei hun. Fe gamodd i'r anialwch am ei fod yn ymddiried yn yr hyn a wna Duw yn nesaf. Fe wyddai pa stori a fyddai'n cario'r dydd.

1 Tat-Siong Benny Liew, *Tyranny, Boundary, and Might: Colonial Mimicry in Mark's Gospel*, gol RS Sugirtharajah (The Postcolonial Biblical Reader, 2006), t. 206–216

Gwahoddiad yr Adfent

Nid ffordd i gyfrif i lawr i'r Nadolig mo'r Adfent yn unig. Mae'n dymor o wyllo a dewrder. Mae Duw yn ymsymud. Nid mewn ffordd bell i ffwrdd, haniaethol, ond yma nawr, yn anialwch yr oes bresennol yn ein cymunedau ni.

Pan fo gwrthwynebiad neu anghyfiawnder yn gadarn i bob golwg, mae Duw eisoes ar waith. Pan fo pethau yn ymddangos yn ddisymud neu'n amharod i newid, mae Duw yn paratoi dechreuad newydd. Pan fydd ein hofnau yn sibwrdd na all unrhyw beth ddod yn well, fe ddaw ateb tawel yr Efengyl: Dechrau'r newyddion da yn unig yw hyn.

Peidiwch ag ofni.

Mae Duw yn ymsymud.

Cwestiynau i'w trafod

- * Ym mha fodd yn eich bywyd chi y mae pethau yn ymddangos yn ddisymud neu'n aros yn yr unfan?
- * Sut fyddwch chi'n gwybod fel arfer fod rhywbeth newydd yn dechrau?
- * Sut allwch chi baratoi ar gyfer symudiad Duw yn hytrach na rheoli hyn?

Gweithgareddau rhyngweithiol

Gwarbac gwibdaith

Casglwch ddetholiad o eitemau bob dydd y gallech chi eu cario nhw gyda chi ar wibdaith, neu defnyddiwch luniau o'r eitemau hynny. Cuddiwch nhw o amgylch y lle neu arddangoswch nhw yn barod i'w darganfod.

Gofynnwch i'r grŵp:

- Beth fydddech chi'n ei ddewis i'w roi yn eich gwarbac am ddiwrnod allan?

Gwahoddwch wirfoddolwyr i ganfod eitem neu lun ac egluro pam y byddai'n ddefnyddiol yn eu barn nhw. (**Gweler yr adnodd rhwng y cenedlaethau** ar gyfer awgrymiadau am eitemau a chanllawiau pellach.)

Wrth i bob eitem gael ei rhannu, myfyriwch ar sut mae gwahanol bethau o gymorth inni mewn gwahanol sefyllfaoedd a heriau. Mae rhai yn ein cadw yn ddiogel, mae rhai yn ein helpu ni i ffeindio ein ffordd, ac mae rhai yn dod â chysur neu anogaeth inni.

Wedyn gofynnwch:

- Beth sydd o gymorth inni ar daith ein ffydd?
- Beth sydd ei angen arnom ni pan fo bywyd yn anodd neu'n ansicr?
- Sut allem ni ddeall bod Duw wrth law ar ein taith?
- Pwy yw'r bobl, yr arferion neu'r profiadau sy'n ein helpu ni i nesáu at Dduw?

Cymerwch amser i rannu syniadau gyda'ch gilydd a myfyriwch ar y ffyrdd y mae Duw yn ein harfogi ni ar gyfer y daith o'n blaenau.

Sownd

Mae *Stuck*² gan Oliver Jeffers yn stori hyfryd am broblem sy'n mynd yn gynyddol gymhleth wrth i un ymdrech ar ôl y llall fethu â mynd i'r afael â hi. Gallwch ddarllen o gopi o'r llyfr neu ddod o hyd i ddarlenniad o'r stori ar-lein.

Ar ôl rhannu'r stori, rhowch gyfle i sgwrsio:

- A gawsoch chi broblem erioed a oedd yn ymddangos yn amhosibl ei datrys?
- Beth sy'n digwydd pan nad yw ein hymdrechion ni'n llwyddo i'w datrys?
- Pam ydym ni'n dal ati weithiau, er nad yw'r datrysiad hwnnw'n gweithio?

Wedyn rhowch anogaeth i unigolion fyfyr:

- Meddylwch am faes yn eich bywyd yr ydych chi wedi cael eich dal yn sownd ynddo, yn rhwystredig neu'n analluog i symud ymlaen.
- Ar beth y buoch chi'n ei ddibynnu i ddatrys y broblem?
- A oes yna bethau'r ydych chi wedi ceisio eu gwneud dro ar ôl tro heb lwyddiant?
- Beth allai rhoi'r sefyllfa yn nwylo Duw ei olygu?

Wrth i'r Adfent ein gwahodd ni i arafu a sylwi ar bresenoldeb Duw, ystyriwch sut y gallech chi wneud lle i Dduw ar gyfer bod â gweledigaeth newydd, gobaith newydd neu gyfleoedd annisgwyl. Beth allai Duw fod yn ei ysgogi yn ddistaw er mwyn i rywbeth newydd ddechrau?

2 Oliver Jeffers, *Stuck* (Llundain, HarperCollins, 2012)

Syniadau ar gyfer gweddio



Gweddio gwibdaith gwarbac

Defnyddiwch yr eitemau a gasglwyd i'r gweithgaredd yn syniadau ar gyfer gweddio. Gofynnwch i wahanol bobl ddangos pob eitem wrth gydweiddio.

Map neu gwmpawd

Dduw cariadlon, diolch i ti am ein tywys ni ar daith ein ffydd. Helpa ni i ddilyn dy lwybr, yn ddeallus, a chredu ynot ti pan fo'r llwybr yn ansicr.

Pecyn cinio

Dduw haelionus, gweddiwn dros bawb sydd heb ddigon i'w fwyta. Helpa ni i rannu'r hyn sydd gennym a gweithio er mwyn cael byd lle mae digon o fwyd a chefnogaeth i bawb.

Fe allech chi ddefnyddio eitemau eraill o'r gwarbac, er enghraifft:



Potel ddŵr

Diolch i ti, Dduw, am y cyfan sy'n ein hadfywio a'n cynnal ni. Bydd yn agos at rai blinedig, llwythog ac sy'n profi anhawster heddiw.

Tortsh

Rhowch lewyrch mewn mannau lle bo ofn, ansicrwydd, a thristwch. Helpa ni i sylwi ar dy bresenoldeb a dilyn dy oleuni.

Côt gynnes

Gweddiwn dros rai sy'n teimlo yn agored i niwed neu'n unig. Cofleidia nhw â'th gariad a helpa ni i ddangos caredigrwydd a gofal i eraill.

Terfynwch drwy ddiolch i Dduw am y ffyrdd y mae'n ein harfogi ynddynt ar y daith ac am gydgerdded â ni.



Labrinth

Rhowch gopi papur o'r labrinth isod i bob unigolyn, neu gofynnwch i bawb amlinellu siap labrinth gyda'u bysedd neu fodiau eu traed. Gall hyn fod yn ffordd arbennig o ddefnyddiol i rieni a gofalmwr allu gweddio gyda phlant iau.

Eglurwch nad pos i'w ddatrys mo'r labrinth ond llwybr i'w ddilyn yn feddylgar a gweddigar.

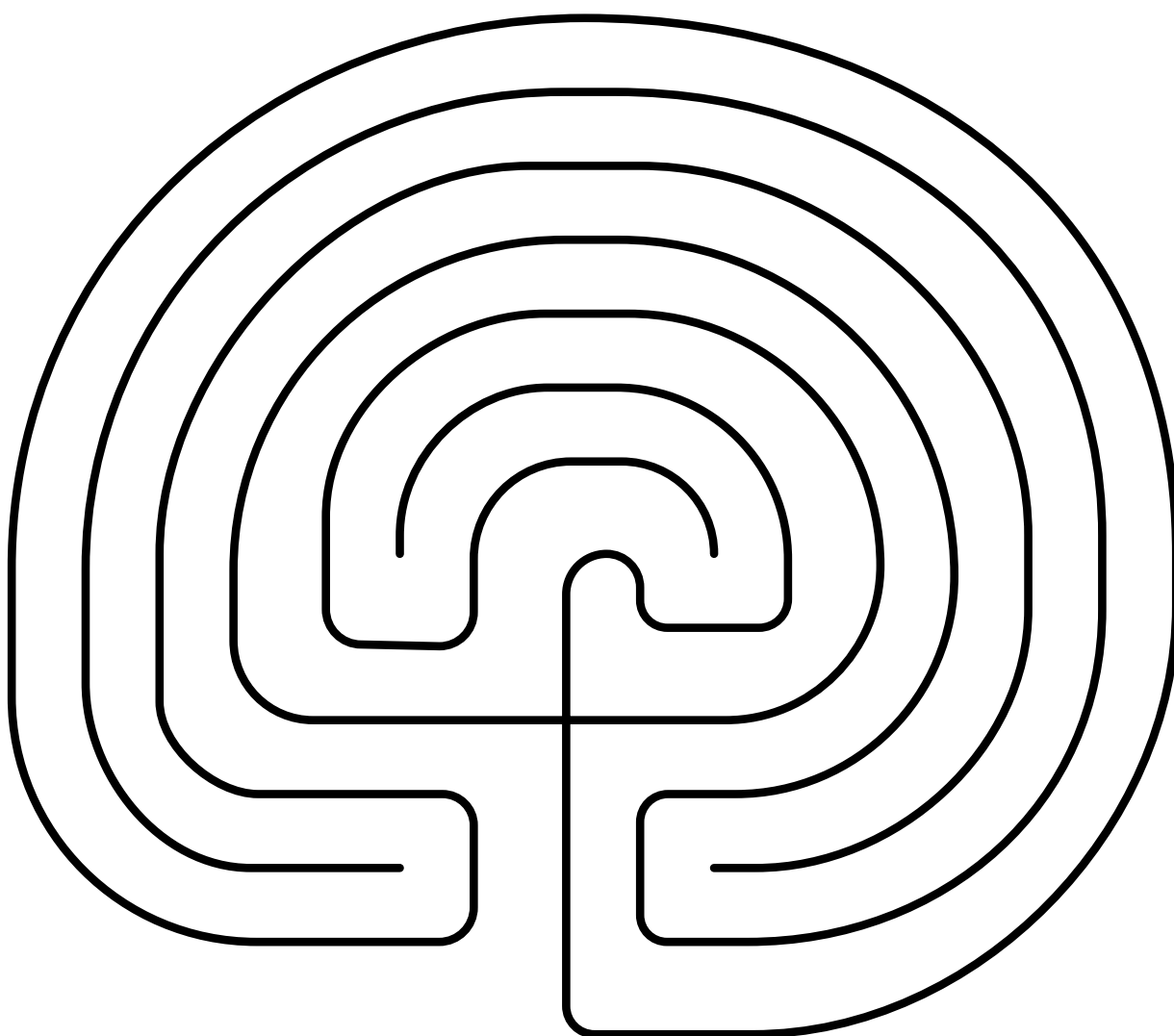
Wrth i'r cyfranogwyr ddilyn y llwybr, gofynnwch iddyn nhw fyfrio ar y cwestiynau hyn:

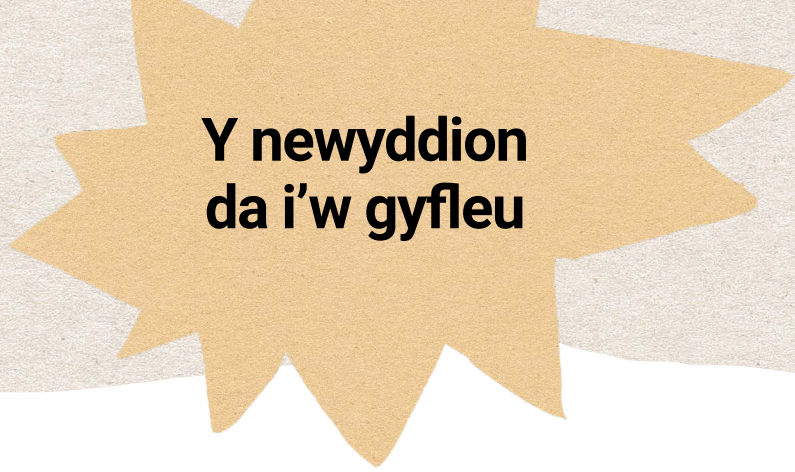
- "Peidiwch ag ofni." Pa ofnau, gofidiau neu bryderon sydd gennych i heddiw?

- "Mae Duw yn ymsymud." Ym mha le y gall Duw fod yn bresennol yng nghanol yr ofnau hynny?
- Sut mae Duw yn ymsymud yn fy mywyd i?
- Ym mha le'r wyf i'n sylwi ar arwyddion o newid, tyfiant, gobaith neu bosibiliadau newydd?

Rhowch anogaeth i bawb symud yn araf drwy'r llwybr, gan aros weithiau. Yn y canol, arhoswch am funud ym mhresenoldeb Duw i weddio.

Wrth ddilyn y llwybr allan, gofynnwch iddyn nhw feddwl sut mae Duw yn eu galw i symud yn hyderus, yn obeithiol, gan ymddiried ynddo ef yr Adfent hwn.





**Y newyddion
da i'w gyfleu**

**Peidiwch ag ofni.
Mae Duw yn ymsymud.**

Ffyrdd i bobl ymateb

Yr wythnos hon, rhowch gychwyn

Bob dydd, dewiswch rywbeth bach i'w ddechrau neu ei baratoi.

- Fe allai hynny fod yn dasg, yn sgwrs neu'n newid yr ydych chi wedi ei gadael tan rywbrud arall.
- Cadwch hyn yn realistig ac yn rhwydd.
- Peidiwch ag aros am y cyfle perffaith, rhowch gychwyn arni.

Pam mae hyn o gymorth

Yn yr anialwch yr oedd Ioan Fedyddiwr yn paratoi'r ffordd, nid mewn amgylchiadau perffaith. Mae'r ymarfer hwn o ffydd yn ein hatgoffa y gall dechreuadau newydd fod yn anhrefnus ac anghyflawn yn aml. Mae cymryd un cam bach yn ein helpu i symud y tu hwnt i ofn ac ymddiried bod Duw eisoes yn dechrau rhywbeth newydd.

Adfent 3

13 Rhagfyr 2026

* Peidiwch ag ofni
Mae Duw yn nes
na'r disgwyl



Darlleniadau o'r Beibl

Eseia 61:1–4, 8–11

Mae Duw yn cyhoeddi newyddion da i'r toredig a'r anghofiedig, gan addo iachâd, cyfiawnder ac adferiad graddol yr hyn a gollwyd.

Ioan 1:6–8, 19–38

Mae Ioan Fedyddiwr yn tystiolaethu bod yr un y mae pobl yn ei ddisgwyl amdano yn eu plith eisoes, hyd yn oed os nad ydyn nhw'n ei adnabod ef.

Caneuon ac emynau

- 195 Iôr anfeidrol, yn dy gwmni
- 856 Arglwydd nef a daear
- 807 Nid oes yng Nghrist na dwyrain, de
- 527 Cyn llunio'r byd
- 854 Yn gymaint i ti gofio un o'r rhain
- 665 Bara'r nefoedd, arnat ti
- 363 Cyduned nef a llawr
- 366 Iesu, cyfaill f'enaid i

Litwrgi agoriadol

Gwrthrych: Pluen



Wrth i'r Adfent ddwysáu, rydym ni'n dod yn ddisgwylgar o hyd. Mae'r wythnosau yn llawn, mae'r sŵn yn ddi-baid, ac fe all fod yn anodd sylwi ar yr hyn sy'n wirioneddol bwysig.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn nes na'r disgwyl.

Mae Ioan yn llefaru am un sydd ymhlith y bobl eisoes ond heb ei adnabod eto, yr un y deawn i'w adnabod yn Iesu.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn nes na'r disgwyl.

Ni chawsom ein galw i chwilio yn fwy dyfal na gorweithio i'th gael di,

ond i sylwi ar yr hyn sy'n dechrau cael ei ddatguddio eisoes.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn nes na'r disgwyl.

Mewn eiliadau sy'n teimlo yn ddibwys neu'n hawdd eu colli,

mewn arwyddion sy'n ymddangos yn ddinod a bregus, mae dy bresenoldeb yn nesáu atom ac yn ein gwahodd i sylwi.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn nes na'r disgwyl.

Wrth inni aros, a gwrando, ac addoli â'n gilydd –

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn nes na'r disgwyl.

Nodiadau cefndirol

Y mae un yn sefyll yn eich plith nad ydych chi'n ei adnabod

Nid addewid o rywbeth pell i ffwrdd nac o ddyfodol annelwig yw hyn. Mae'n llefaru am rywbeth y mae Duw yn ei wneud eisoes, hyd yn oed mewn lleoedd a nodweddir gan alar a methiant, lle mae bywyd newydd yn dechrau ymffurfio.

Mae yna adegau pan fo bywyd yn teimlo yn frau a datgysylltiedig, pan fo ystyr yn ymddangos yn anodd ei ddarganfod ac nid yw unrhyw beth yn setlo yn iawn. Rydym ni'n chwilio am rywbeth solet neu galonog, ac fe allai hi deimlo fel pe na byddai hynny'n digwydd yn iawn. Mae Ioan Fedyddiwr yn ymdrin â'r profiad hwnnw gyda thawelwch hynod: mae'r un y mae pobl yn ei ddisgwyl amdano yn eu plith yn barod, er na chafodd ei adnabod eto.

Mae Ioan yn dweud wrth y tyrfaoedd fod yr un y maen nhw'n ei ddisgwyl amdano nid yn unig yn dod yn y dyfodol. Mae ef yn eu plith yn barod, heb ei adnabod na'i weld: yr un y deawn i'w adnabod yn Iesu Grist. Nid yw presenoldeb Duw yn absennol nac yn ohriedig, ond yn weithredol ac yn nesáu, hyd yn oed cyn i bobl ei amgyffred na'i enwi.

Mae hyn yn achosi cynnwrf a chysur mawr ar yr un pryd. Mae'n golygu nad oes raid inni geisio sylw Duw na chreu'r amgylchiadau cywir er mwyn i Dduw weithredu. Yn hytrach na hynny, cawn ein galw arnom i sylwi, i adnabod ac ymddiried bod Duw yn nes nag yr ydym ni'n ei sylweddoli.

Nid oeddwn innau'n ei adnabod

Yn Efengyl Ioan, mae'r gair "adnabod" yn cynnwys y synnwyr o amgyffrediad ac adnabyddiaeth, nid gwybodaeth yn unig. Y tristwch y mae Ioan yn ei enwi yw nad yw pobl yn sylwi ar Dduw, nid absenoldeb Duw.

Mae'r thema honno'n bresennol drwy'r Adfent. Y perygl mawr yw y byddwn ni'n edrych heibio i'r ffyrdd y mae Duw yn ymsymud ynddyn nhw'n ddistaw eisoes, heb unrhyw rwysg, ac nid y bydd ef yn methu â nesáu atom ni. Mae ofn yn dweud wrthym ni'n aml os nad ydym ni'n gweld Duw yn eglur, mae'n rhaid ei fod ef ymhell i ffwrdd. Mae'r Adfent yn ateb yr ofn hwnnw gyda gwirionedd mawr: Nid yw presenoldeb Duw yn dibynnu ar ein sylw ni.

Ailadeiladant hen adfeilion

Mae Eiseia 61 yn siarad â phobl sy'n teimlo effaith colledion, alltudiaeth, a siomedigaeth. Mae eu dinasoedd nhw mewn adfeilion; eu hyder yn fregus. Ac eto mae Duw yn datgan bod yr adferiad wedi dechrau eisoes: newyddion da i'r gorthrymedig, iachâd i'r torcalonus, ailadeiladu'r hyn a chwalwyd ers talwm.

I rai sy'n teimlo nad oes neb yn eu gweld nhw, wedi cael eu hanghofio amdanyn nhw a'u gadael ar ôl, dyma newyddion da iawn yn wir.

Daw Duw gyda phwrpas

Nid yw presenoldeb Duw fyth yn ddisymud. Mae'r Ysbryd yn gorffwys, yn gwthio ac ysgogi; nid yn unig yn cysuro, ond yn comisiynu. Mae adferiad Eiseia yn cynnwys cyfiawnder, a llawenydd yn y gymdeithas. Pan ddaw Duw yn agos, mae gwahoddiad i bobl iacháu'r byd. Agosrwydd yn golygu anfon; cysur yn arwain at alw.

Gwahoddiad yr Adfent

Nid yw'r Adfent yn gofyn inni graffu ein llygaid mewn ofn, gan bryderu na fydd Duw yn cyrraedd. Mae'n ein gwahodd ni i arafu, dal sylw, ac ymddiried bod Duw yn nes atom ni eisoes nag yr ydym ni'n ei ddychmygu.

Pan fo rhywun yn teimlo bod Duw ynghudd, mae Duw yn parhau i fod yn bresennol. Pan fo sicrwydd ar goll, mae gobaith yn aros. Pan fydd ofn yn sibwrdd ein bod ni ar ein pennau ein hunain, mae'r Adfent yn ateb: mae Duw eisoes ar waith, ac rydym ni'n dysgu sut i adnabod ei bresenoldeb.

Peidiwch ag ofni.

Mae Duw yn nes na'r disgwyl.

Cwestiynau i'w trafod

- * Beth sy'n ei gwneud hi'n anodd sylwi ar bresenoldeb Duw ar ganol wythnos brysur neu swnllyd?
- * Mae Ioan Fedyddiwr yn cyfeirio at rywun sydd ymhlith y bobl eisoes. Ym mhle y gallai Duw fod ar waith eisoes o'ch cwmpas chi?
- * Sut byddwch chi'n synhwyro presenoldeb Duw?

Gweithgareddau rhyngweithiol

Gêm Jenga i sylwi ar bresenoldeb Duw

Cyn y sesiwn, dodwch farciau lliw ar y blociau Jenga a gaiff eu cuddio pan fydd y tŵr wedi ei adeiladu.

Adeiladwch y tŵr a gwahoddwch bobl i gymryd eu tro i dynnu darn pren yn ôl yr arfer o chwarae gêm Jenga. Wrth i bob darn pren gael ei dynnu, gofynnwch i bob un ymateb i'r awgrym cysylltiedig i'w liw.

Lliw 1: Ym mha le'r ydych chi wedi sylwi ar Dduw ar waith yr wythnos hon?

Rhowch anogaeth i'r cyfranogwyr feddwl am adegau pan gawson nhw brofiad neu weld cariad, llawenydd, heddwch, caredigrwydd, haelioni neu arwyddion eraill o bresenoldeb Duw.

Lliw 2: Rhannwch rywbeth sy'n gwneud i chi feddwl am Dduw, ffydd neu'r Beibl.

Rhowch gyfle i gywreinrwydd a myfyrdod gonest. Atgoffwch bawb mai cwestiynau yw'r rhain i fyfyrion arnyn nhw, nid rhai sy'n gofyn ateb yn syth. Yr amcan yw archwilio, gwrandao a myfyrio.

Lliw 3: Rhannwch ffordd y gwnaethoch chi helpu i ymestyn Teyrnas Dduw ynddi.

Gwahoddwch bobl i ddweud stori adeiladol am achlysur pryd y gwelton nhw rywun yn dangos neu'n derbyn caredigrwydd, maddeuant, trugaredd, haelioni neu gariad. Rhownch anogaeth iddyn nhw beidio ag ofni rhannu newyddion da a dathlu ffyrdd y mae Duw ar waith ynddyn nhw yn ein byd ni drwy weithredoedd bob dydd.

Wedi i sawl un gymryd ei dro, myfyriwch ar hyn a gafodd ei rannu. Gallech chi ofyn:

- Beth ydym ni wedi ei ddysgu am bresenoldeb Duw yn ein bywydau ni?
- Beth wnaeth ein synnu ni?
- Sut allwn ni ddod yn fwy galluog i sylwi ar waith Duw o'n cwmpas ni?
- Sut allwn ni gyfranogi yn yr hyn y mae Duw eisoes yn ei wneud?

Dywedwch wrth bobl am gofio bod pob un ohonom ni â rhan yn nheyrnas Dduw. Drwy ein cwestiynau, ein gweddïau a'n gweithredoedd, fe allwn ni rannu cariad Duw gyda'r byd o'n cwmpas.

Am syniadau ychwanegol ac amrywiadau ar y gweithgarwch hwn, **gweler yr adnodd rhwng y cenedlaethau.**

Syniadau ar gyfer gweddïo



Mae Duw yn meithrin gobaith parhaol

Gwahoddwch bawb i gymryd nodyn gludiog a phin ysgrifennu. Ailadeiladwch y tŵr Jenga a'i roi yn rhywle y gall pawb ei weld.

Gofynnwch i bob unigolyn ysgrifennu neu dynnu llun gobaith sydd ganddyn nhw iddyn nhw eu hunain, i'w teulu, yr eglwys, a'r byd yn fyw eang.

Wrth i bobl orffen, gwahoddwch ni i ddod ymlaen i sticio eu nodiadau ar y tŵr Jenga.

Gwylïo am ymsymudiad Duw

Dechreuwch gydag ennyd i weddïo, gan ganolbwyntio ar ymsymudiad Duw yn y byw, yn ein cymdeithasau lleol, ac ym mywyd yr eglwys.

I gynorthwyo pawb gymryd rhan yn gorfforol, gwahoddwch nhw i fartsio neu daro eu traed i rythm pob "Amen":

chwith, de, chwith, de, A-men, A-men.

Gall y weithred hon ein hatgoffa ni o ymsymudiad parhaus Duw a'i wahoddiad i ni ymuno yn ei waith ef.

Olion traed



Rhowch ôl troed papur a phin ysgrifennu i bawb.

Gwahoddwch nhw i dreulio ychydig o funudau

yn myfyrio ar y cwestiwn:

- Sut allaf i baratoi ar gyfer a chymryd rhan yn ymsymudiad Duw yn yr Adfent eleni?

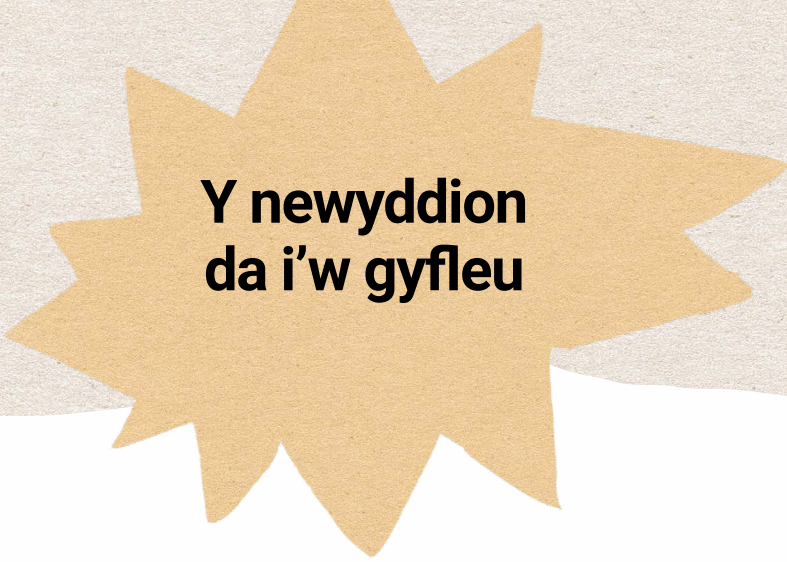
Gofynnwch i'r rhai sy'n cymryd rhan ysgrifennu neu dynnu llun eu hateb ar yr ôl troed. Fe allai hynny fod yn weddï, yn weithred, yn arfer newydd, neu yn ffordd o ddangos cariad Duw. Pan fo pawb yn barod, gofynnwch iddyn nhw ddodi'r olion traed â'i gilydd ar ganol yr addoldy, sy'n creu llwybr gweddï. Wrth i'r llwybr ymestyn, myfyriwch ar y gwahanol ffyrdd y mae Duw yn galw pobl i'w ddilyn a rhannu gobaith yn y byd.

Gweddï i gloi

Iesu, helpa ni i gerdded i'r lle'r wyt ti'n ein harwain.

Agor ein llygaid i weld y mannau yr wyt ti ar waith ynddyn nhw'n barod. Dyro inni hyder i ddilyn dy llwybr ac ymuno â'r hyn a wnei yn y byd.

Amen.



**Y newyddion
da i'w gyfleu**

**Peidiwch ag ofni.
Mae Duw yn nes na'r disgwyl.**

Ffyrdd i bobl ymateb

Yr wythnos hon, sylwch ar agosrwydd

Cymerwch ychydig o funudau bob diwrnod i aros ac amgyffred eich amgylchiadau.

- Sylwch ar bobl, ar leoedd, ac ar ddigwyddiadau y gallech chi ruthro heibio iddyn nhw fel arfer.
- Gofynnwch yn dawel: "Ym mha fodd y gallai Duw fod yn bresennol yma?"

Pam mae hyn o gymorth

Mae Ioan yn cyfeirio at Dduw sydd eisoes yn bresennol ymhlith y bobl, er nad yw llawer ohonyn nhw'n adnabod hynny. Mae'r ymarfer hwn yn gwneud inni arafu ac mae'n ein cynorthwyo ni i fod yn fwy sylwgar. Yn aml iawn, yr hyn sy'n ein herio ni yw pellter ein meddyliau, ac nid absenoldeb Duw.



Darlleniadau o'r Beibl

2 Samuel 7:1–11, 16

Mae Duw yn torri ar draws cynlluniau Dafydd gydag addewid mai Duw, nid dyheadau pobl, sy'n llunio gobaith parhaol i'r dyfodol.

Luc 1:26–38

Caiff bywyd Mair ei dorri ar ei draws yn annisgwyl gan alwad Duw, ac mae hi'n ymateb gydag ymddiriedaeth er y braw, yr ansicrwydd, a'r chwyldroad.

Caneuon ac Emynau

- 433** O f'enaid, cân, mawrha yr Arglwydd Dduw
766 Addo wnaif i ti, fy Nuw
10 Hwn ydyw'r dydd o ras ein Duw
826 Ti, Arglwydd, fu'n dywysydd
741 Iesu tirion, edrych arnaf

Litwrgi agoriadol

Gwrthrych: cloch



Wrth i'r Adfent ddod i'w ddiwedd glo, rydym ni'n dal i ymgasglu, yn dal i aros.

Mae cynlluniau yn siapio, mae'r disgwyliadau yn bendant, ac rydym ni'n meddwl am yr hyn a ddaw yn y dyddiau nesaf.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn ymyrryd am resymau da.

Mae'r stori yn sôn wrthym ni am dorri ar draws bywydau, am ymyrryd a chynlluniau arferol, am Dduw sy'n torri trwodd yn annisgwyl iawn.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn ymyrryd am resymau da.

Mae'r ymyriadau hyn nid er mwyn drysu na rheoli, ond er mwyn agor drysau newydd, a gwneud lle i'r hyn na allem ni fod wedi ei ddychmygu.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn ymyrryd am resymau da.

Wrth inni wneud lle ar gyfer dy ddyfodiad annisgwyl –

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn ymyrryd am resymau da.

Nodiadau cefndirol

Paid ag ofni, Mair

Mae Luc yn dweud stori Mair gan ddefnyddio patrwm sy'n ymddangos dro ar ôl tro yn yr Ysgrythrau Hebraeg. Mae negesydd yn cyrraedd. Mae dryswch yn dilyn. Caiff neges ei derbyn.

Caiff cwestiynau eu codi. Mae cysur yn cael ei gynnig, ar y cyd ag arwydd. Mae'r strwythur yn gyfarwydd, ond mae'r effaith ymhell iawn o fod yn ddigyffro.

Nid yw Mair yn cael ei phortreadu yn hunanfeddiannol nac yn ddigyffro. Mae hi'n cael ei dychryn yn fawr gan yr hyn a ddywedir wrthi. Nid yw presenoldeb Duw yn cyrraedd fel cadarnhad tawel o'i chynlluniau a oedd yn bodoli eisoes, ond fel ymyriad sy'n ei chythryblu hi. Yma, nid methiant ffydd yw ofn. Ymateb dynol i newid sydyn ydyw.

Henffych well, tydi, yr un y rhoddodd Duw ei ffafr iddi!

Mae'r angel yn cyfarch Mair gyda'r geiriau annisgwyl: "Henffych well, tydi, yr un y rhoddodd Duw ei ffafr iddi". Mae "henffych" a "ffafr" yn rhannu'r un gwreiddyn: gras. Cyn i Fair gytuno i unrhyw beth, cyn iddi ddeall yr hyn sy'n cael ei ofyn, mae gras wedi ei roi eisoes.

Mae hyn yn bwysig. Nid yw dull Duw yn dibynnu ar barodrwydd Mair, na'i dewrder, na'i gloywder hi. Nid yw Duw yn aros am amgylchiadau perffaith. Mae gras yn dod yn gyntaf, ac fe gaiff ofn ei gwrdd â bendith yn hytrach na barn.

Gorsedd ei dad Dafydd

Nid yw addewid yr angel yn sefyll ar wahân i hanes. Bydd y plentyn y bydd Mair yn ei gario yn rhan gadarn o stori faith, anorffenedig pobl Dduw. Mae Luc yn adleisio addewid hynafol Duw i Ddafydd: teyrnas wedi ei daearu ym mywyd y ddynoliaeth, wedi ei ffurfio gan amser, etifeddiaeth a chymuned.

Bydd Iesu yn perthyn yn llawn i stori'r ddynoliaeth, nid yn arnofio uwch ei phen nac yn osgoi ei chymhlethdod. Mae Duw yn dewis gweithio gyda bywydau cyffredin, gyda'u holl beryglon a breuder. Nid yw'r dewis hwnnw'n diddymu ofn, ond mae'n rhoi cydestun i ofn.

Gelwir y plentyn a genhedlir yn sanctaidd

Ar yr un pryd, mae Luc yn dal gwirionedd arall gyda hyn. Bydd genedigaeth y plentyn yn dod drwy rym creadigol Ysbryd Duw. Mae'r iaith yn adleisio agoriad llyfr Genesis yn fwiadol, pan oedd Ysbryd Duw yn symud dros anhrefn ac yn dod â bywyd i fod.

Nid parhau â'r gorffennol yw hynny'n unig. Dyma greadigaeth newydd. Mae Duw yn dechrau rhywbeth a fydd yn newid sut y bydd y byd yn deall nerth, presenoldeb, a gobaith. Pan fydd Duw yn creu o'r newydd, go brin y bydd yr hen wirioneddau yn goroesi heb eu cyffwrdd.

Bydded i mi yn ôl dy air di

Ymateb olaf Mair yw ymddiriedaeth ac nid gorfoledd hyderus: "Bydded i mi yn ôl dy air di." Nid yw hi'n honni gwybod sut y bydd pethau yn digwydd. Nid yw hi'n gwadu'r gost na chymhlethdod yr hyn sydd o'i blaen. Mae hi'n ei rhoi ei hun yn llaw Duw, er y cyfan.

Nid bod yn eofn mo hyn. Dyma ddewrder a ffurfir gan ymddiriedaeth. Mae cytundeb Mair yn dangos nad oes raid i ofn ddiflannu cyn y gall ffydd ddechrau.

Gwahoddiad yr adfent

Gall bywyd gael ei droi wyneb i waered heb rybudd yn aml. Mae cynlluniau yn ymddatod. Mae'r dyfodol yn newid. Mae ofn yn dilyn yn naturiol. Nid yw stori Luc yn addo amddiffynfa rhag ymyriad, ond mae'n cynnig cysur yn ei ganol.

Nid yw Duw yn absennol pan fo popeth yn teimlo yn gythryblus. Weithiau, y chwyldroad yw'r sbardun ar gyfer y greadigaeth newydd.

Peidiwch ag ofni.

Mae Duw yn ymyrryd am resymau da.

Cwestiynau i'w trafod

- * Sut ydych chi'n ymateb fel arfer pan gaiff eich cynlluniau eu hymyrryd â nhw neu eu torri ar eu traws?
- * A allwch chi feddwl am amser pan ddigwyddodd rhywbeth i dorri ar draws cynllun ac wedyn y daeth yn fwy pwysig na'r cynllun gwreiddiol?
- * Pa ofnau sy'n dod i'ch meddwl chi pan ddaw galwad Duw i gynhyrfu'r hyn sy'n teimlo yn sefydlog?

Gweithgareddau rhyngweithiol

Jig-so grŵp sy'n pontio'r cenedlaethau/teuluol

Mae'r gweithgarwch rhwng y cenedlaethau i grŵp bychan yn gwahodd pob grŵp i roi jig-so at ei gilydd. Cyn y gweithgarwch, cymerwch rai darnau o bob jig-so.

Wrth i'r grwpiau ddechrau sylweddoli bod eu pos yn anghyflawn, rhowch y darnau iddyn nhw a'u gwahodd i orffen y darlun.

Myfyriwch gyda'ch gilydd:

- Sut deimlad oedd ceisio gorffen pos anghyflawn?
- Sut deimlad oedd cael gafael ar y darnau a oedd ar goll?
- A ydych chi wedi teimlo erioed bod Duw yn torri ar eich traws neu'n eich dargyfeirio?

Gwahoddwch y grwpiau i offrymu gweddïau cyn ymgasglu yn gynulleidfa gyfan unwaith eto. Am syniadau ychwanegol ac amrywiadau ar y gweithgarwch hwn **gweler yr adnoddau sy'n pontio'r cenedlaethau**.

Cael eich torri ar eich traws

Yn dibynnu ar faint y grŵp, paratowch ddau gopi neu fwy o daflen i'w lliwio ar glipfwrdd, gyda phinau ffelt. Bydd angen cloch, chwiban, neu rywbeth arall sy'n gwneud synau arnoch chi hefyd.

Gwahoddwch wirfoddolwr i ddechrau lliwio. Ar ôl rhyw funud, canwch y gloch i dorri ar eu traws. Mae'n rhaid iddyn nhw roi'r llun i rywun arall, sy'n parhau gyda chyfarwyddyd newydd, fel:

- Defnyddiwch y llaw nad ydych chi'n arfer ysgrifennu â hi.
- Mae'n rhaid i ddau unigolyn afael yn y pin.
- Lliwiwch gyda'ch llygaid wedi cau.

Gwenwch hyn ddwy neu dair gwaith, gan gyflwyno cyfarwyddyd newydd bob tro. Ar y diwedd, rhowch y darluniau i'w harddangos a'u hedmygu.

Myfyriwch gyda'ch gilydd:

- Sut deimlad yw cael eich torri ar eich traws?
- Pa wahaniaeth a wnaeth y toriadau?
- Pa bethau annisgwyl a ddaeth ohonyn nhw?

Weithiau fe all ymyriadau Duw ein harwain ni at bosibiliadau newydd. Nid oes angen inni ofni pan fo cynlluniau yn newid, oherwydd fe all Duw fod ar waith yn yr annisgwyl.

Syniadau ar gyfer gweddio

Gweddi'r breichiau

Gofynnwch i bawb ddefnyddio symudiadau wrth weddio:

Cofleidiwch eich hun

Gweddiwch dros bobl sydd ag angen gwybod am gysur, cariad, a phresenoldeb Duw.

Daliwch eich dwylo o'ch blaenau

Gweddiwch am eich gobeithion ar gyfer y Nadolig and am ddyfodiad tangnefedd Christ i'r byd.

Codwch eich dwrn, fel pe byddech chi'n dathlu sgorio gôl

Gweddiwch am ffordd yr ydych chi'n awyddus i ateb galwad Duw ynddi, gan ddilyn esiampyl Mair o ffydd ac ymddiriedaeth.

Gweddiau swigod

Gofynnwch i wirfoddolwr chwythu swigod a gwyliwch nhw'n drifftio o gwmpas yr ystafell.

Siaradwch am sut y bydd swigod yn drifftio weithiau i gyfeiriadau annisgwyl. Mewn ffordd debyg, nid oedd Mair yn disgwyl galwad Duw i fod yn fam i Iesu.

Wrth chwythu swigod, offrymwch weddïau syml:

- dros bobl y mae eu cynlluniau nhw wedi cael eu hymyrryd â nhw'n annisgwyl
- dros bobl sy'n wynebu penderfyniadau pwysig
- dros bobl yn byw gydag ansicrwydd neu newid annisgwyl.

Wrth i'r swigod hedfan i ffwrdd, cofiwch fod Duw yn bresennol gyda ni ym mhopeth annisgwyl, ym mhob her a chyfle newydd.



**Y newyddion
da i'w gyfleu**

**Peidiwch ag ofni.
Mae Duw yn ymyrryd am
resymau da.**

Ffyrdd i bobl ymateb

Yr wythnos hon, gwnewch le i ymyriad

Bob dydd, rhowch sylw i unrhyw beth annisgwyl sy'n torri ar draws eich cynlluniau chi.

Yn lle adweithio yn syth, arhoswch.
Cymerwch anadl cyn ymateb.

Gofynnwch: "Beth allai'r foment hon fod yn ei wahodd?"

Pam mae hyn o gymorth

Caiff bywyd Mair ei dorri ar ei draws gan Dduw mewn ffordd annisgwyl. Mae'r ymarfer hwn yn ein helpu i ymateb i ymyriad mewn ffordd wahanol; nid yn unig â rhwystredigaeth, ond gyda chywreinrwydd a gonestrwydd. Ambell waith, fe fydd yr hyn yr ydym ni'n ei wrthwynebu yn dal rhywbeth pwysig.



25 Rhagfyr 2026



Darlleniadau o'r Beibl

Eseia 62:6–12

Mae Duw yn addo adferiad a llawenydd i bobl flinderog, gan ddatgan bod gwaredigaeth wedi dod a'i bod hi'n werth dathlu honno.

Luc 2:1–20

Cyhoeddir genedigaeth Iesu nid gan y grymus ond gan fugeiliaid cyffredin, sy'n datguddio gogoniant Duw drwy wendid ac agosrwydd.

Caneuon ac emynau

431–481 Emynau a charolau Nadolig

Litwrgi agoriadol

Gwrthrych: model o Iesu mewn preseb



Heddiw rydym ni'n dod at ein gilydd nid i aros, ond i groesawu.

Aeth yr hinos heibio, ac fe ddaeth Duw yn agos.

Peidiwch ag ofni:
Mae Iesu yma.

Mae'r stori yn dweud wrthym ni am eni plentyn, am y nefoedd yn cyffwrdd â'r ddaear,

am Dduw sy'n dewis agosrwydd yn hytrach na phellter.

Peidiwch ag ofni:
Mae Iesu yma.

Nid gan gyrraedd mewn grym neu amlygiad, ond mewn gwendid ac angen, fe ddaw Duw i breswyllo yn ein plith.

Peidiwch ag ofni:
Mae Iesu yma.

Wrth inni ddathlu'r newyddion da gyda'n gilydd –

Peidiwch ag ofni:
Mae Iesu yma.

Nodiadau cefndirol

Yr oedd bugeiliaid allan yn y wlad

Mae Luc yn lleoli genedigaeth Iesu yng nghanol bywyd arferol. Mae bugeiliaid yn y meysydd, yn gwneud eu gwaith, yn cadw gwyliaeth ar hyd y nos. Nid golygfa o barchusrwydd tawel na distawrwydd bregus yw hon. Roedd bugeiliaid yn bobl galed a gwydn, yn gyfarwydd â pheryglon, blinder a dinoethiad. Nid oedd ofn tywyllwch arnyn nhw, nag oerfel na pheryglon yr anialwch. Nid oedd ofn yn deimlad diofyn iddyn nhw.

Nid oes unrhyw beth yn y stori yn awgrymu eu bod nhw'n bryderus nac yn disgwyl am ddigwyddiad o unrhyw fath. Hyd nes y digwyddodd rhywbeth.

Peidiwch ag ofni

Pan ddaw angel yr Arglwydd i'r golwg, dywed Luc fod arswyd wedi dod ar y bugeiliaid. Nid ofn oherwydd gwendid na bod yn agored i niwed mohono. Ofn ydyw sy'n tarddu o gyfarfyddiad. Mae gogoniant Duw yn torri ar draws y nos, ac yn sydyn, fe ddaw'r byd i'w weld yn fwy o faint, yn fwy golau, ac yn llai hydrin o lawer.

Mae hyn yn bwysig. Nid yw geiriau'r angel – "Peidiwch ag ofni" – yn cael eu llefaru am fod y bugeiliaid yn ofnus neu'n fregus. Maen nhw'n cael eu llefaru am fod Duw wedi dod yn agos. Ymateb i sancteiddrwydd yw'r ofn hwn, nid i fygythiad.

Newyddion da o lawenydd mawr

Nid neges i frenhinoedd, swyddogion nac arweinyddion crefyddol yw neges yr angel. Rhoddir y neges i ofal bugeiliaid, pobl a oedd wedi arfer cael eu diystyru a'u tanbrizio. Fe ddywedir wrthyn nhw fod gwareddwr wedi ei eni, ac fe roddir arwydd iddyn nhw sydd yr un mor rhyfeddol â'i gyffredinedd: un bach, wedi ei rwymo mewn cadachau, yn gorwedd mewn preseb.

Nid yw Duw yn cyhoeddi'r enedigaeth hon gyda mawredd na diogelwch. Mae Duw yn ei chyhoeddi gyda bod yn agored i niwed. Nid grym na ellir ei orchfygu yw'r presenoldeb sy'n torri ar draws eu hofn, ond plentyn bach.

Un bach yn gorwedd mewn preseb

Ar y Nadolig, nid yw Duw yn aros ymhell i ffwrdd. Fe ddaw Duw yn agos – yn ddigon agos i afael ynddo, ei fagu, a bod yn ddibynnol. Nid arddangos rheolaeth y mae geni Iesu, ond ymrwymiad. Nid yw Duw yn dod i'r byd gyda nerth, ond gyda phresenoldeb.

Dyna pam mae'r cyfarwyddyd i beidio ag ofni yn un mor bwysig. Y newyddion da ydyw nid yn unig fod rhywbeth o lawenydd mawr wedi digwydd, ond bod Duw gyda ni nawr mewn ffordd newydd, o fewn ein cyrraedd ni, ym mywyd fel y mae.

Dychwelodd y bugeiliaid

Pan aiff yr angylion, mae'r bugeiliaid yn gweithredu. Maen nhw'n mynd i weld yr hyn a gafodd ei addo. Nid ydyn nhw'n deall yn llawn yr hyn y byddan nhw'n ei ddarganfod, ond tuag ato y maen nhw'n mynd er hynny. Nid yw ofn yn diflannu yn gyntaf; fe ddaw ufudd-dod gydag ef.

Pan ddôn nhw yn eu holau, maen nhw'n gwneud hynny wedi eu newid: yn llefaru, yn gogoneddu, yn rhyfeddu. Nid yw presenoldeb Duw wedi diddymu peryglon eu bywydau, ond fe roddodd ystyr i'r bywydau hynny.

Gwahoddiad y Nadolig

Nid perygl yw ystyr ofn pob amser. Weithiau fe deimlwn ofn pan ddaw rhywbeth sanctaidd yn rhy agos i'w anwybyddu. Mae'r Nadolig yn datgan bod Duw wedi dewis agosrwydd yn hytrach na phellter, presenoldeb yn hytrach na grym.

Peidiwch ag ofni.

Mae Iesu yma.

Cwestiynau i'w trafod

- * Beth sy'n sefyll allan i chi ynglŷn â sut a pham y cafodd Iesu ei eni yn stori'r Nadolig?
- * Ym mha le y carech chi glywed y geiriau "Mae Duw gyda chi" fwyaf eleni?
- * Sut allai'r stori hon newid sut yr ydym ni'n deall gwendid a chryfder?

Gweithgareddau rhyngweithiol

Stori'r Nadolig yn gryno

Ar gyfer y sgwrs rhyngweithiol hon, **gweler yr adnoddau sy'n pontio'r cenedlaethau.**

Penawdau newyddion da

Gofynnwch i bobl gasglu yn grwpiau teuluol neu rhwng y cenedlaethau. Rhowch dudalen fawr o bapur a phinnau ysgrifennu i bob grŵp.

Dychmygwch fod y bugeiliaid newydd gyrraedd ym Methlehem ac mai newyddiadurwyr ydych chi sy'n ymdrin â'r stori. Gan gydweithio, lluniwch bennawd papur newydd yn disgrifio'r hyn a welodd neu a ganfu'r bugeiliaid, er enghraifft:

- BUGEILIAID LLEOL YN CANFOD GWAREDWR!
- ANGYLION YN GOLEUO FFURFAFEN Y NOS!
- BABAN YN DOD Â GOBAITH I'R BYD!

Rhowch anogaeth i grwpiau ychwanegu lluniau a dyfyniadau gan Fair, Joseff, yr angylion neu'r bugeiliaid.

Gwahoddwch grwpiau i rannu eu penawdau gyda phawb neu arddangoswch nhw o gwmpas y capel.

Myfyriwch gyda'ch gilydd ar sut y rhedodd y bugeiliaid i ddweud wrth eraill am y newyddion da a gawson nhw. Mae neges Iesu yn newyddion da o hyd, ac yn werth ei rannu heddiw.

Syniadau ar gyfer gweddio



Gweddïau tagiau anrhegion

Rhowch dag anrheg i bawb a'u gwahodd nhw i ysgrifennu ymateb ar bob ochr iddo.

Ar un ochr:

Rhywbeth y maen nhw'n ddiolchgar amdano'r Nadolig eleni.

Ar yr ochr arall:

Rhodd y bydden nhw'n hoffi i Dduw ei roi i'r byd, fel heddwch, caredigrwydd, cyfeillgarwch neu iachâd.

Gwahoddwch bawb i ddodi eu tagiau anrhegion o gwmpas y model o'r preseb, ar y goden Nadolig, neu wrth anrheg a gafodd ei lapio.

Cymerwch eiliad i edrych ar yr arddangosfa ac offrymu gweddi o ddiolch am roddion Duw i ni, a'r rhoddion yr ydym yn eiddgar i'w gweld yn cael eu rhannu drwy'r byd.

Am syniadau ychwanegol am weddïau rhyngweithiol, **gweler yr adnodd sy'n pontio'r cenedlaethau.**

**Y newyddion
da i'w gyfleu**

**Peidiwch ag ofni.
Mae Iesu yma.**

Ffyrdd i bobl ymateb

Dros y Nadolig, sylwch ar yr hyn sydd yma

Bob dydd, cymerwch eiliad i aros a sylwi ar yr hyn sydd yma, nawr.

- Sylwch ar rywbeth da o'ch blaen chi.
- Sylwch ar rywun yr ydych chi'n ddiolchgar amdano/amdani.
- Sylwch ar eiliad o brydferthwch, caredigrwydd, neu lawenydd.
- Cymerwch anadl araf a chofiwch fod Duw yn bresennol gyda chi.

Fe allech chi orffen drwy ddweud:

"Mae Iesu yma."

Pam mae hyn o gymorth

Rhoddwyd newyddion da i'r bugeiliaid, nid am ddyfodol pell, ond am rywbeth a oedd yn digwydd y diwrnod hwnnw: "ganed i chi heddiw Waredwr". Roedd y plentyn yr oedden nhw'n ei geisio gerllaw, yn gorwedd mewn preseb.

Fe all pryder wneud inni ofidio am yr hyn allai ddigwydd nesaf. Mae'r ymarfer hwn yn ein helpu ni i droi ein sylw yn ôl at y dydd heddiw, pryd gellir derbyn rhodd presenoldeb Duw.

Nadolig 1

27 Rhagfyr 2026

* Peidiwch ag ofni
Mae pethau da yn
cymryd amser



Darlleniadau o'r Beibl

Eseia 61:10 – 62:3

Mae Eseia yn disgrifio gwaith Duw fel rhywbeth sy'n tyfu yn raddol, fel gardd, yn digwydd yn ei amser ei hun.

Luc 2:22–40

Cyflwynir Iesu yn y deml, lle caiff pobl amyneddgar, ffyddlon ddarganfod bod addewidion Duw y bu cymaint o ddisgwyl amdany'n nhw'n dechrau dod i'w cyflawniad yn dawel.

Caneuon ac emynau

- 447 Engyl glân, o fro'r gogoniant
- 478 O faban glân
- 452 Clywch lu'r nef
- 476 Dos, dywed ar y mynydd
- 471 Suai'r gwynt, suai'r gwynt
- 450 I orwedd mewn preseb

Litwrgi agoriadol

Gwrthrych: planced i faban neu
grud i'w gario



Rydym ni'n ymgasglu yn y ddyddiau wedi'r Nadolig, pan fo'r cynnwrf yn tawelu, a'r arferol yn dechrau eto.

Peidiwch ag ofni:

Mae pethau da yn cymryd amser.

Mae'r stori yn arafu. Mae'r plentyn yn tyfu.

Mae'r ffyddloniaid yn aros,
gan ymddiried yn yr hyn sy'n dod i'r golwg.

Peidiwch ag ofni:

Mae pethau da yn cymryd amser.

Mae Duw ar waith nid yn unig mewn amser o ddyfodiad, ond mewn amynedd, dyfalbarhad, ac yn ffyddlondeb maith ein bywyd bob dydd.

Peidiwch ag ofni:

Mae pethau da yn cymryd amser.

Wrth inni barhau â'r daith gyda'n gilydd –

Peidiwch ag ofni:

Mae pethau da yn cymryd amser.

Nodiadau cefndirol

Cymerodd ei rieni ef i fyny i Jerwsalem

Erbyn i Luc gyrraedd y rhan hon o'r stori, mae'r digwyddiadau anghyffredin wedi mynd i'r cefndir. Mae'r angylion wedi mynd. Mae'r bugeiliaid wedi mynd yn ôl i'r caeau. Yr arferol sy'n aros: rhieni yn cyflwyno plentyn yn y deml, yn ôl y traddodiadau hirsefydlog.

Mae Luc yn ofalus o ran dangos nad oes unrhyw beth dramatig yn digwydd yn ymddangosiadol. Ac eto, ffyddlondeb tawel fel hyn sy'n cynnal rhywbeth arwyddocaol iawn. Mae gwaith Duw wedi arafu, wedi sefydlu, ac ymwreiddio.

Yn awr yr oedd dyn yn Jerwsalem o'r enw Simeon

Mae Simeon ac Anna yn ymgorffori fodd o fyw yn amyneddgar. Mae Simeon wedi treulio blynyddoedd yn disgwyl am gyflawni addewid Duw. Mae Anna wedi rhoi degawdau i weddi a phresenoldeb, heb ei gweld i raddau helaeth.

Nid rhywbeth gwag na goddefol yw eu disgwyliad nhw. Mae Luc yn disgrifio Simeon yn rhywus sy'n sylwi ar yr Ysbryd, yn agored i ymsymudiad Duw heb geisio ei brysuro. Fel had o dan y pridd, mae gwaith Duw wedi bod yn digwydd dros gyfnod maith o amser, yn anweledig ond yn wirioneddol.

Mae ofn yn aml yn dweud wrthym ni na fydd unrhyw beth yn digwydd wrth i ni aros. Mae Luc yn awgrymu yn wahanol.

Fel y gwna'r ddaear i'r blagur dyfu...

Mae'r proffwyd Eseia yn cymharu gwaith Duw gyda thyfiant mewn gardd: fel y mae'r ddaear yn gwneud i'r egin flaguro a thyfu tua'r wyneb, felly y mae Duw yn peri i gyfiawnder ac addoliad dyfu yn eu hamser eu hunain.

Mae'r ddelwedd honno'n ein helpu i weld yr hyn sy'n digwydd yma. Nid yw'r plentyn y mae Simeon yn ei gymryd yn ei freichiau yn edrych fel gwaredigaeth i'r byd eto. Nid oes unrhyw beth ynglŷn â'r foment hon yn awgrymu cyflymder, grym, na maint. Ond mae tyfiant wedi dechrau. Mae'r hyn a blannodd Duw yn fyw, ac fe aeddfeda.

Mae pethau da, fel clywn ni yn yr Ysgrythur, yn aml yn cymryd amser i ddangos eu datblygiad.

Wele, gosodwyd hwn...

Mae geiriau Simeon yn cynnwys gobaith ac ymarferoldeb gyda'i gilydd. Bydd y plentyn hwn yn dod â goleuni ac adferiad, ond nid heb wrthwynebiad. Fe fydd her a phoen. Anaml y bydd twf yn llyfn ac yn rhwydd.

Nid yw gardd Eseia yn ymddangos dros nos. Mae'n rhaid iddi ddioddef tywydd, tymhorau, a chynnwrf. Yn yr un modd, mae addewidion Duw yn dod yn raddol i'w cyflawniad, sy'n gofyn amynedd yn ogystal ag ymddiriedaeth. Nid nacâd yw oedi; nid methiant yw anhawster.

Safodd hi gerllaw a moli Duw a llefaru am y plentyn

Mae Anna hefyd yn deall yr hyn sy'n digwydd ac mae hi'n dechrau llefaru am y plentyn wrth y rhai sydd wedi bod yn aros ac yn gwylio. Nid yw ei llawenydd hi'n mynnu sylw. Mae'n llyso yn dawel o fywyd a nodweddir gan ffyddlondeb mawr. Rhwng Simeon ac Anna, mae Luc yn rhoi moment rhwng y cenedlaethau inni: y rhai sydd wedi aros fwyaf yn cael cipolwg ar yr hyn y mae Duw wedi bod yn ei dyfu ar hyd y daith.

Gwahoddiad y Nadolig

Mewn byd sy'n gweld gwerth uniongyrchedd, mae Luc yn cynnig rhythm arall. Mae dibenion Duw yn digwydd fel gardd yn tyfu, nid fel perfformiad: yn araf, yn bwyllog, heb i neb sylwi ar y dechrau.

Mae ofn yn dweud wrthym ni os yw newid yn cymryd amser, efallai na ddaw byth. Ond mae'r Ysgrythur yn mynegi gwirionedd mwy dwfn.

Peidiwch ag ofni.

Mae pethau da yn cymryd amser.

Cwestiynau i'w trafod

- * Beth sy'n teimlo yn araf, yn anorffenedig, neu heb ei ddatrys yn eich bywyd ar hyn o bryd?
- * Arhosodd Simeon ac Anna am flynyddoedd lawer. A ydych chi'n amyneddgar?
- * Sut mae'r darn hwn yn herio syniadau o ran rheidrwydd newid i fod yn gyflym neu ddramatig?

Gweithgareddau rhyngweithiol

Tyfu pethau

Cyn y gwasanaeth, casglwch ddetholiad o eitemau ar gam gwahanol o dyfu: had, bylbiau, planhigion ifanc, ffrwythau: lluniau o fabanod, plant ac oedolion: neu luniau o blanhigion ar gamau gwahanol. Gofynnwch i bobl eu rhoi nhw yn eu trefn o'r dechrau i aeddfedrwydd.

Siaradwch â'ch gilydd: Pa gam sydd fwyaf cyffrous? Pa gam sy'n cymryd yr amser mwyaf? Pa gamau sy'n hawdd eu colli?

Myfyriwch ar y ffordd y gwnaeth Simeon ac Anna adnabod rhywbeth pwysig pan oedd Iesu yn dal i fod yn faban. Roedden nhw'n gweld yr hyn a fyddai'n ei gyflawni pan oedd yn ddim ond baban. Fe welson nhw hynny cyn neb arall.

Gofynnwch: Pa bethau da sy'n tyfu yn ein bywydau ni o hyd? Beth allai Duw fod yn ei dyfu nad ydym ni'n ei weld yn iawn eto?

Aros yn iawn

Rhowch blat bapur a deunyddiau gwaith llaw syml i bob grŵp.

Rhowch her iddyn nhw greu rhywbeth prydferth o gam i gam. Bob munud gwnewch iddyn nhw aros am ychydig cyn parhau â'r gwaith.

Wedi hynny gofynnwch:

- Sut deimlad oedd stopio pan oeddech chi'n dymuno dal ati?
- A wnaeth aros effeithio'r canlyniad er gwell neu eu gwaeth?
- Beth sy'n ein cynorthwyo i ymddiried pan fo cynnydd yn araf?

Cysylltwch y gweithgarwch â blynyddoedd maith Simeon ac Anna o ddisgwyl a delwedd Eiseia o had yn tyfu dan yr wyneb.

Syniadau ar gyfer gweddio



Gweddïau'r blanced

Gofynnwch i bobl ddychmygu cariad Duw o'u cwrpas, fel yn y litwrgi agoriadol.

Gwahoddwch ymatebion llafar syml:

- I bobl sy'n aros am iachâd.
- I bobl sy'n aros am atebion.
- I bobl sy'n aros am newid.
- I bobl sy'n aros am obaith.

Ar ôl pob gweddi, gwahoddwch bawb i ddweud: Mae pethau da yn cymryd amser. Dduw, cynorthwya ni i ymddiried ynot ti.

Gweddi'r hedyn



Rhowch hedyn, ffeuen neu ddarn papur ar siap hedyn.

Gwahoddwch nhw i'w ddal wrth weddio yn ddistaw am rywbeth anorffenedig yn eu bywydau nhw.

Gweddiwch: Dduw twf amyneddgar, diolch i ti am dy fod ar waith hyd yn oed pan na allwn ni weld hynny. Cynorthwya ni i ymddiried yn yr had y gwnest ti eu plannu. Rho amynedd i ni wrth iddyn nhw dyfu. Amen.

Gwahoddwch bobl i fynd â'u hedyn adref i'w hatgoffa.

**Y newyddion
da i'w gyfleu**

**Peidiwch ag ofni.
Mae pethau da yn
cymryd amser.**

Ffyrdd i bobl ymateb

Ymarfer sylw amyneddgar

Dewiswch un foment bob dydd i arafu ac aros heb ruthro.

- Fe allai hynny fod wrth sefyll mewn ciw, eistedd yn ddistaw neu ddisgwyl i rywbeth orffen.
- Ceisiwch ymatal rhag llewnwi'r foment gyda rhywbeth i dynnu eich sylw.

Pam mae hyn o gymorth

Arhosodd Simeon ac Anna yn amyneddgar am flynyddoedd, gan ddysgu i adnabod addewid Duw pan ddaeth i'r amlwg. Mae'r ymarfer hwn o gymorth gyda bod yn fwy cysurus gydag aros, ac yn fwy sylwgar o ran yr hyn sy'n dod i'r golwg yn ddistaw dros amser.

Nadolig 2

3 Ionawr 2027



Peidiwch ag ofni
Mae Duw wedi
ymgartrefu yn ein plith



Darlleniadau o'r Beibl

Jeremeia 31:7-14

Mae Duw yn addo casglu pobl wasgaredig, gan droi galar yn llawenydd a dod â nhw adref gyda gofal a thosturi.

Ioan 1:10-18

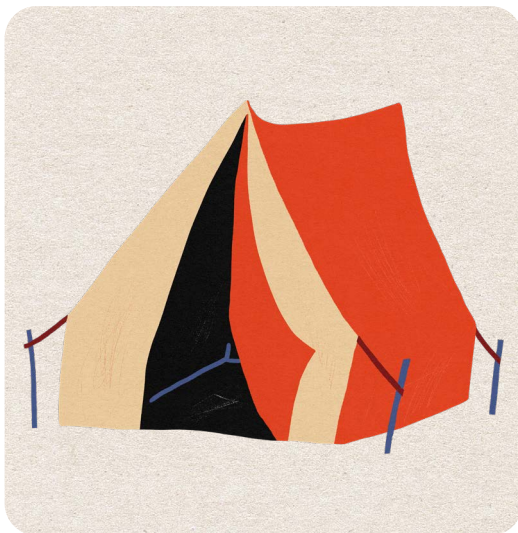
Mae Ioan yn datgan bod Gair Duw wedi dod yn gnawd ac wedi ymgartrefu yn ein plith, gan gynnwys gras a gwirionedd drwy bresenoldeb byw.

Caneuon ac emynau

- 479 Daeth Crist i'n byd, o llawenhawn!
- 527 Cyn llunio'r byd
- 690 Tydi a ddaethost gynt o'r nef
- 465 Draw yn nhawelwch Bethlem dref
- 619 Am dy Eglwys, lôr bendigaid
- 385 Goleuni'r byd yw Crist
- 812 Bydd gyda ni, O Iesu da

Litwrgi agoriadol

Gwrthrych: pabell, naill ai yn fodel neu'n babell go iawn



Rydym ni'n ymgasglu ar droad y flwyddyn, wrth i'r Nadolig lithro i'r cefndir, ac mae'r dyddiau yn dechrau ymestyn ymlaen.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw wedi ymgartrefu yn ein plith.

Daeth y Gair yn gnawd,
nid am eiliad, ond i aros,
i breswyllo,
a byw wrth ein hymyl.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw wedi ymgartrefu yn ein plith.

Nid wrth aros am berffeithrwydd na pharodrwydd, mae Duw yn dewis lleoedd cyffredin, bywydau cyffredin, ac yn aros.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw wedi ymgartrefu yn ein plith.

Wrth inni wneud lle eto i bresenoldeb Duw

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw wedi ymgartrefu yn ein plith.

Nodiadau cefndirol

Daeth i'w gynefin ei hun

Mae Ioan yn disgrifio byd a ddaeth i fod drwy Air Duw, ac eto sy'n araf iawn i adnabod presenoldeb Duw pan ddaw. Daw Duw i'r byd nid fel grym i'w wrthwynebu, ond fel bywyd sy'n cael ei fyw gydag eraill. Mae'r byd yn dal i droi, heb amgyffred bod popeth wedi newid.

Nid stori am Dduw yn gorchfygu'r byd yw hon, ond am Dduw yn dewis dod i'r byd gydag amynedd, o'r tu mewn iddo.

A daeth y Gair yn gnawd a phreswyllo yn ein plith

Pan ddywed Ioan fod y Gair yn "preswyllo yn ein plith", mae'n defnyddio ymadrodd sy'n golygu codi pabell. Mae Duw yn dewis preswyllo yn ein plith; nid o bellter, ond ym mywyd y byd, gan rannu yn llawn ym mhrofiadau'r ddynoliaeth.

Dygaf hwy o dir y gogledd...

Mae hyn yn adleisio addewidion cynharach, lle mae Duw yn llefaru am gasglu pobl wasgaredig a dod â nhw adref unwaith eto. Mae Jeremeia yn dychmygu Duw yn arwain pobl gyda gofal a thynnerwch, gan droi wylo yn gysur ac adfer llawenydd i ran sydd wedi cael eu gormesu gan golledion. Nid rhywbeth haniaethol yw presenoldeb Duw; mae'n ymsymud i'r manau sy'n gyfarwydd ag alltudiaeth, galar a lludded.

Gwelsom ei ogoniant ef

Mae Ioan yn mynnu mai'r hyn sy'n digwydd nawr yw gogoniant; ond nid o bellter nac yn ogoniant sy'n dallu. Gellir edrych ar y gogoniant hwn yn uniongyrchol. Caiff ei lunio gan ras a gwirionedd: trugaredd sy'n iachau a gonestrwydd nad yw'n edrych heibio i boen.

Mae gweledigaeth Jeremeia yn debyg. Datguddir gogoniant Duw nid drwy sioe, ond drwy adferiad: bywydau yn cael eu cyfannu, cymunedau yn cael eu hadfywio, llawenydd yn cymryd lle tristwch yn raddol. Mae presenoldeb ei hun yn mynd yn ffordd i Dduw atgyweirio'r hyn a gafodd ei dorri.

Gras ar ben gras

Nid yw pawb yn croesawu'r agosrwydd hwn. Mae rhai yn troi i ffwrdd; mae eraill yn methu â dirnad yr hyn sy'n digwydd. Ac eto nid yw Duw yn tynnu yn ôl. Yn hytrach na hynny, mae Duw yn dal i roi – gan gynnig perthynas, urddas a bywyd i'r rhai sy'n derbyn a hyn a ddaeth yn bresennol yn Iesu.

Mae Jeremeia yn llefaru am fodlonrwydd ar ôl prinder, daioni yn llenwi'r manau anghyfannedd o'r diwedd. Mae Ioan yn adleisio hyn gyda'i eiriau o lawnder a digonedd. Nid yw Duw yn cyfyngu ei bresenoldeb i ddogn. Mae Duw yn ei arllwys ar ben pawb.

Bydd yn gwylio fel bugail dros ei braidd

Mae Jeremeia yn dychmygu Duw yn fugail, yn casglu, yn tywys ac yn gofalu am y praid. Mae delwedd loan o Dduw yn preswyllo yn ein plith yn cario'r un addewid. Nid yw Duw yn rheoli o bell, ond mae'n cydgerdded â ni, gan gynnig lle i'r rhai agored i niwedd a'r rhai a ddiystyrir.

Yn aml mae ofn yn dweud wrthym ni fod pellter yn fwy diogel – ei bod hi'n rhaid i Dduw aros ymhell er mwyn aros yn rymus. Mae'r Ysgrythur yn dweud stori wahanol. Dangosir nerth Duw mewn agosrwydd.

Mae ofn yn cynyddu pan fo pobl yn teimlo yn wasgaredig, yn ddadleoledig, neu'n anghofiedig. Mae loan a Jeremeia gyda'i gilydd yn mynnu mai ateb Duw i'r ofn hwnnw yw presenoldeb – byw, lleol, a pharhaol.

Peidiwch ag ofni.

Duw sy'n ymgartrefu yn ein plith.

Cwestiynau i'w trafod

- * Beth yw ystyr 'cartref' i chi?
- * Beth sy'n eich taro yn y syniad o Dduw yn dewis preswyllo yn hytrach nag ymweld?
- * Sut allem ni ddod yn well am wneud lle i Dduw – a'n gilydd?

Gweithgareddau rhyngweithiol

Adeiladu cartref

Darparwch ddeunyddiau fel bocsys cardbord, blociau adeiladu, Lego, clustogau neu lieiniau. Gwahoddwch grwpiau rhwng y cenedlaethau i adeiladu tŷ bychan, lloches neu babell.

Ar ôl gorffen, gofynnwch:

- Beth sy'n gwneud i rywle deimlo fel cartref?
- Ai dim ond lle yw cartref?
- Sut bydd pobl yn ceisio creu ymdeimlad o berthyn?

Myfyriwch ar ddisgrifiad loan o Dduw yn "ymgartrefu yn ein plith". Nid yw Duw yn ymweld yn unig ond yn preswyllo.

Mat croeso

Dodwch daflen fawr o bapur wedi eith thorri i siap mat croeso ar ganol yr addoldy.

Gwahoddwch bobl i ysgrifennu neu dynnu lluniau pethau sy'n helpu pobl i deimlo croeso – caredigrwydd, gwranddo, cyfeillgarwch, lletygarwch, derbyniad.

Wrth i'r mat lenwi, myfyriwch ar sut y caiff Cristnogion eu galw arny'n nhw i wneud lle i eraill am fod Duw wedi gwneud lle i ni.

Syniadau ar gyfer gweddïau



Pabell weddio

Defnyddiwch y cartref a adeiladwyd yn ystod y gweithgarwch neu babell i fod yn ganolbwynt i'r addoliad, gwahoddwch bobl i ymgasglu o'i chwmpas, i fynd i mewn iddi, neu edrych i'w chyfeiriad.

Gweddïwch dros:

- bobl sy'n teimlo yn unig
- bobl sydd ymhell o'u cartrefi
- geiswyr lloches a'r dadleoledig
- y rhai sy'n teimlo yn ddigroeso neu wedi eu hallgau.

Ar ôl pob adran dywedwch: *Mae Duw wedi ymgartrefu yma yn ein plith ni. Diolch i ti am aros yn agos.*

Gweddi cartrefu yn Nuw



Rhowch siap tŷ o ddarn papur. Gwahoddwch nhw i ysgrifennu neu dynnu llun:



- lle y maen nhw'n ddiolchgar amdano
- rhywun sy'n gwneud iddyn nhw deimlo yn gartrefol
- lle sydd ag angen am dangnefedd Duw. Casglwch y tai i greu arddangosfa o bentref i sain cerddoriaeth.

Terfynwch drwy weddio: *Iesu, diolch i ti am ddewis preswyllo yn ein plith. Cynorthwyo ni i wneud lle i eraill fel y gwnaethost ti le i ninnau. Amen.*

Y newyddion da i'w gyfleu

Pediwch ag ofni. Mae Duw yn ymgartrefu yn ein plith.

Ffyrdd i bobl ymateb

Yr wythnos hon, sylwch ar y mannau sy'n gartefol

Bob dydd, sylwch ar le, eiliad neu ryngweithiad sy'n teimlo yn gartrefol – rhywle sy'n gysurus, yn groesawgar neu lonydd. Cymerwch foment i fod yn bresennol yno. Fe allech ofyn:

“Pam mae hyn yn gartrefol?”

Pam mae hyn o gymorth

Mae loan yn sôn am Dduw yn dewis preswyllo yn ein plith: nid yn ymweld am ychydig, ond yn ymgartrefu. Mae'r ymarfer hwn yn ein cynorthwyo i adnabod presenoldeb Duw mewn lleoedd cyffredin, cyfarwydd i ni, ac ystyried cartref fel rhywbeth a rennir, ac nid eiddo yn unig.



Darlleniadau o'r Beibl

Eseia 60:1–6

Mae Eseia yn darlunio goleuni Duw yn tynnu pobl o lawer man, gan oleuo byd sy'n cael ei adnewyddu.

Mathew 2:1–12

Mae'r doethion yn dilyn arwyddion dirgel sy'n eu harwain at Iesu, sy'n dangos bod Duw yn tywys ceiswyr drwy olion yn hytrach na sicrwydd.

Caneuon ac emynau

- 480 Mae'r nos yn ddu
- 477 Ganwyd Iesu'n nyddiau Herod
- 382 Grist bendigedig, faban y Forwyn
- 468 Tua Bethlehem dref
- 201 Mawl i Dduw am air y bywyd
- 35 Hwn, hwn ydyw'r Duw folwn ni

Litwrgi agoriadol

Gwrthrych: llawer o blu,
ar wasgar o amgylch



Rydym ni'n ymgasglu wedi teithio drwy'r Adfent a'r Nadolig, gyda storïau cyfarwydd y tu ôl inni,

a dealltwriaeth newydd yn dal i ymffurfio.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn gadael olion i'n harwain.

Mae'r stori yn sôn am arwyddion ac olion, o deithwyr yn dal sylw,

o ganllawiau yn cael eu canfod ar y ffordd, yn hytrach nag ar unwaith.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn gadael olion i'n harwain.

Nid yw presenoldeb Duw bob amser yn gryf neu amlwg, ond yn dyner ei naws, yn ein gwahodd i ddal sylw, a chanlyn.

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn gadael olion i'n harwain.

Wrth inni agor ein llygaid a'n calonnau unwaith eto –

Peidiwch ag ofni:

Mae Duw yn gadael olion i'n harwain.

Nodiadau cefndirol

Gwelsom ei seren ef ar ei chyfodiad

Mae Mathew yn cyflwyno'r doethion fel pobl sy'n dal sylw. Maen nhw'n nodi patrymau, symudiadau, ac arwyddion y mae pobl eraill yn edrych heibio iddyn nhw. Mae eu taith nhw'n dechrau heb unrhyw gyfarwyddyd eglur na chyrchfan benodedig, ond gydag arsylwi manwl a pharodrwydd i ddilyn yr hyn yr oedden nhw wedi cael cipolwg arno.

Mae arweiniad Duw yn gynnwl yn hytrach na gorchmynnol yn hyn o beth. Mae'n ymddangos mewn olion bychain y mae'n rhaid sylwi arnyn nhw; olion a adawyd yn y byd i rai sy'n ddigon sylwgar i'w gweld nhw.

Aethant ar eu taith, a dyma'r seren a welsent yn mynd o'u blaen

Nid yw'r arwydd a gafodd y doethion yn gwneud iddyn nhw ruthro nac yn eu gorfodi nhw. Mae'n caniatáu amser i deithio, ansicrwydd, cwestiynau, a gwyriadau. Mae eu symudiad yn digwydd ar gyflymder pobl.

Drwy gydol y tymor hwn, rydym ni wedi defnyddio delwedd o bluen – rhywbeth ysgafn, bregus, sy'n hawdd edrych heibio iddo – i lefaru am sut y mae presenoldeb Duw yn ei amlygu ei hun yn aml. Nid fel sicrwydd na rheolaeth, ond fel ôl: digon i wahodd y cam nesaf, ddim yn ddigon i symud pob perygl.

Mae ofn yn dod yn aml pan gawn ni ein gwrthio ymlaen heb unrhyw ddewis. Mae'r stori hon yn cynnig darlun arall: arweiniad sy'n gwahodd ymddiriedaeth yn hytrach nag ufudd-dod dan bwysau.

Galwodd Herod y doethion yn ddirgel ato

Nid yw pawb yn croesawu'r hyn y mae'r doethion yn ei ddilyn. Mae eu hymchwil nhw'n cythruddo Herod, yn dadlennu pryderon a ymwreiddiwyd mewn ofn ac angen i ddal gafael yn yr awenau. Mae'r ôl hwn sy'n tynnu ceiswyr yn eu plaenau yn datguddio gwrthwynebiad ymhlith y rhai sydd â diddordeb mewn cadw'r grym ym mha le y mae.

Mae Mathew yn dawel yn gwrthgyferbynu dau ymateb: un a lunir gan sylw a didwylledd, a'r llall oherwydd ofn colli awdurdod. Nid yw arweiniad Duw yn creu ofn. Mae ofn yn tyfu lle bod gwrthwynebiad i arweiniad.

Y maent i gyd yn ymgasglu i ddod atat

Mae Eiseia yn dychmygu byd lle caiff pobl eu dwyn at ei gilydd o bellafoedd mawr, gan ddod â'r hyn sydd ganddyn nhw, wrth ymateb i weithgarwch Duw sy'n digwydd yn eu plith nhw eisoës. Mae Mathew yn dangos bod gweledigaeth yn dechrau ymffurfio. Fe ddaw'r doethion i Israel, nid drwy berthynas na sicrwydd, ond drwy sylw ac ymddiriedaeth.

Nid yw'r olion y mae Duw yn eu gadael ar gyfer y rhai tu mewn yn unig. Maen nhw'n wasgaredig iawn, yn gwahodd cyfranogiad o lawer cyfeiriad.

Yr oeddent yn llawen dros ben

Pan ddaw'r doethion, nid ydyn nhw'n cael arddangosfa o rym; dim ond plentyn mewn cartref cyffredin. Mae'r arwydd y gwnaethon nhw ei ddilyn wedi arwain at wendid, ac nid at oruchafiaeth.

Ac eto eu hymateb nhw yw llawenydd. Maen nhw'n deall bod y presenolddeb bregus hwn yn bwysig. Maen nhw'n cynnig yr hyn y gwnaethon nhw ei gludo gyda nhw ac yn mynd adref ar hyd ffordd arall, gan fynd â'r daith yn eu calonau.

Gwahoddiad yr Ystwyll

Mae ofn yn tarddu yn aml o ddymuno bod â sicrwydd ac atebion pendant, mapiau sefydlog neu ganlyniadau a gafodd eu gwarantu. Mae'r Ystwyll yn cynnig rhywbeth mwy realistig a mwy gobeithiol: olion yn hytrach na phroffion.

Fel pluen ar y llawr, fe all presenoldeb Duw fod yn hawdd ei golli, rhywbeth y gallem ni ei chael hi'n anodd ei adnabod a dal ati i'w amgyffred. Ac eto y mae'n ddigon ar ein cyfer ni: yn ddigon i sylwi arno, yn ddigon i'w ddilyn, yn ddigon i ymddiried yn y cam nesaf.

Peidiwch ag ofni.

Mae Duw yn gadael olion i'n harwain.

Cwestiynau i'w trafod

- * Mae'r doethion yn dilyn arwyddion yn hytrach na sicrwydd. Pa mor gysurus ydych chi gyda ffydd sy'n golygu nad ydych chi'n gwybod popeth?
- * Ym mha le a ydych chi wedi sylwi ar arwyddion neu awgrymiadau bychain yn ddiweddar o ran cyfeiriad?
- * Beth sy'n eich helpu chi i roi sylwi i arweiniad Duw heb fynnu cael atebion eglur?

Gweithgareddau rhyngweithiol

Chwilio am y plu

Cyn y gwasanaeth, cuddiwch blu o gwmpas yr addoldy. Fe allech chi ddefnyddio plu crefft, plu papur, neu siapiau plu wedi eu torri allan.

Gwahoddwch bawb i chwilio am gymaint o blu â phosibl. Wrth i bob pluen gael ei chanfod, gofynnwch i bobl ddod â hi i'r blaen a'r doddi o amgylch seren, kannwyll neu olygfa'r preseb.

Pan fydd y rhan fwyaf o'r plu wedi eu cael, myfyriwch gyda'ch gilydd:

- A oedd y plu yn hawdd neu'n anodd eu darganfod?
- Beth oedd o gymorth wrth i chi chwilio amdany'n nhw?
- Pa blu a oedd wedi eu cuddio mewn lleoedd annisgwyl?

Siaradwch am sut y gwnaeth y doethion ddilyn arwyddion bychain a'u cynorthwyodd nhw i ganfod Iesu. Nid â'r atebion i gyd, ond gan roi sylw i'r rhai a oedd ganddyn nhw.

Weithiau fe all arweiniad Duw fod fel plu wedi eu cuddio o gwmpas yr ystafell – yn hawdd eu colli, ond yno er mwyn y rhai sy'n chwilio.

Dilyn y seren

Cyn y gwasanaeth, dodwch seren fawr rywle yn y golwg yn yr addoldy. Lluniwch drywydd troellog yn arwain tuag ati gan ddefnyddio sêr papur, olion traed, llusernau, plu neu ddarnau tinsel.

Gofynnwch i wirfoddolwyr o bob oed i gymryd eu tro wrth ddilyn y llwybr. Ar sawl pwynt ar y llwybr, rhwch gardiau â chwestiynau arny'n nhw fel:

- A fu'n rhaid i chi wneud taith erioed heb wybod ym mha le y byddai honno'n terfynu?
- Pwy fydd yn eich cynorthwyo chi gydag arweiniad pan fyddwch yn ansicr o ran yr hyn i'r wneud?
- Beth sy'n eich helpu chi ymddiried yn y cam nesaf pan nad ydych chi'n gweld y llwybr ar ei hyd?

Wrth i bob unigolyn gyrraedd man aros, arhoswch am funud i glywed rhai ymatebion.

Pan ddaw'r trywydd at y seren fawr, rhowch ddarlun syml neu ffigwr o'r plentyn Iesu.

Myfyriwch gyda'ch gilydd ar y canlynol:

Nid oedd gan y doethion fap gyda'r manylion i gyd arno. Fe wnaethon nhw ddilyn un arwydd ar unwaith. Roedd y seren yn disgleirio weithiau; roedd ganddyn nhw gwestiynau weithiau, ac mi wnaethon nhw grwydro oddi ar y llwybr weithiau. Ac eto, roedden nhw'n dal i deithio.

Mae ffydd fel hynny'n aml. Nid yw Duw fel arfer yn dangos y daith i gyd ar unwaith, ond gan roi digon o oleuni i ni ar gyfer y cam nesaf. Gwahoddwch bawb i edrych ar y trywydd a sylwi nad oedd unrhyw seren unigol yn dangos y llwybr i gyd. Arwyddion bychain gyda'i gilydd a arweiniodd y teithwyr at Iesu. Peidiwch ag ofni. Mae Duw yn gadael olion i'n harwain.

Ceiswyr y sêr

Cyn y gwasanaeth, rhowch seren bapur i bawb a rhywbeth ar gyfer ysgrifennu.

Gofynnwch iddyn nhw feddwl am rywun sydd wedi eu tywys nhw ryw bryd yn eu bywydau: aelod o'r teulu, athro, cyfaill,

aelod o'r eglwys, rhywun sydd wedi bod yn garedig ac wedi dangos y ffordd. Gallai hyn fod yn enw (neu dynnu llun yn ôl eu dewis) ar eu sêr.

Mewn grwpiau o oeddrannau cymysg, rhowch anogaeth i bobl rannu eu ser a dweud ychydig bach am yr unigolyn hwnnw. Gallai plant ddymuno tynnu llun yn lle ysgrifennu, ac ni ddylai unrhyw un deimlo gorfodaeth i rannu eu storïau.

Casglwch y sêr i gyd a'u rhoi o gwmpas y preseb, y gannwyll, neu'r seren fawr sy'n cael ei harddangos ar y blaen.

Myfyriwch gyda'ch gilydd: Dilynodd y doethion seren at Iesu. Daeth arweiniad Duw drwy rywbeth nodedig a dibynadwy. Yn aml mae Duw yn ein tywys drwy bobl yn ogystal ag arwyddion. Fe gawn ni ein harwain weithiau. Dro arall, y ni sy'n cynorthwyo rhywun arall ar ei daith.

Terfynwch gyda chwestiwn syml:

Pwy allai Duw fod yn eich gwahodd i'w harwain, i'w hannog neu i gydgerdded â nhw eleni?

Diweddglo: Ni wnaeth y seren gyflawni'r daith ar gyfer y doethion – dim ond dangos y cyfeiriad nesaf iddyn nhw. Yn yr un ffordd yn aml, mae Duw yn ein tywys ni drwy weithredoedd bychain o ddoethineb, cyfeillgarwch ac anogaeth.

Syniadau ar gyfer gweddïau

Gweddi dilyn y goleuni

Dodwch seren fawr neu gannwyll ar flaen yr addoldy. Gwahoddwch bawb i ddefnyddio eu dwylo yn ystod y gweddïau:

- Rhowch eich dwylo dros eich llygaid – i weddio dros bobl sy'n teimlo ar goll, mewn dryswch neu ansicrwydd.
- Gwnewch gwpan o'ch dwylo – i weddio dros bobl sy'n chwilio am obaith a doethineb.

- Estynnwch eich dwylo ymlaen – i weddio am ddewrder i gymryd y cam nesaf â ffydd.
- Agor dwylo yn llydan – i weddio am i oleuni Duw ddisgleirio yn y byd.

Ar ôl pob adran, gofynnwch i bawb ymateb: *Mae Duw yn gadael olion i'n tywys.*



Gweddïau'r sêr



Rhowch seren bapur a phin ysgrifennu i bawb. Gofynnwch i bawb ysgrifennu neu dynnu llun gweddi ar eu sêr.

Efallai gan ddewis:

- rhywun y mae angen arweiniad arno
- penderfyniad y mae'n rhaid iddyn nhw ei wneud
- llecyn yn y byd sydd ag angen am oleuni a thangnefedd Duw
- rhywbeth y maen nhw'n ei obeithio amdano yn y flwyddyn i ddod.

I sŵn cerddoriaeth dawel, gofynnwch i bawb i ddod â'u sêr i'r blaen a'u doddi o amgylch seren fawr, neu gannwyll, neu olygfa'r preseb.

Terfynwch: *Dduw goleuni, arwain ni pan fo'r ffordd ymlaen yn anneglur. Cynorthwya ni i ymddiried ynot ti un cam ar y tro. Amen.*

**Y newyddion
da i'w gyfleu**

**Peidiwch ag ofni.
Mae Duw yn gadael
olion i'n harwain.**

Ffyrdd i bobl ymateb

Yr wythnos hon, cymerwch y cam nesaf

Pan fyddwch chi'n teimlo yn bryderus, wedi eich gorlethu neu'n ansicr yr wythnos hon, arhoswch i ofyn i chi eich hun:

Beth yw'r cam nesaf y gallaf ei gymryd?

Peidiwch â datrys popeth ar yr un pryd. Yn lle hynny, canolbwyntiwch ar un cam bach, un sgwrs, un penderfyniad, neu un dasg a fydd yn eich helpu i symud ymlaen.

Fe allech ysgrifennu hynny, neu weddio, neu gymryd y cam hwnnw a gweld yr hyn a fydd yn digwydd.

Pam mae hyn o gymorth

Nid oedd y doethion yn deall yr holl daith cyn cychwyn arni. Fe wnaethon nhw ddilyn yr arweiniad a roddwyd iddyn nhw a darganfod y rhan nesaf o'r daith wrth iddyn nhw deithio.

Mae pryder yn cynyddu yn aml pan fyddwn ni'n teimlo bod angen yr atebion i gyd ar unwaith.

Gall canolbwyntio ar y cam nesaf ein cynorthwyo ni i aros yn y foment, lleihau ymdeimlad o fod wedi eich llorio, ac ymddiried y bydd rhagor o arweiniad yn dod pan fydd angen hwnnw.

Nadolig Prudd



Cynllunio eich gwasanaeth Nadolig Prudd

Gall y Nadolig fod yn amser anodd iawn i bobl o unrhyw ffydd neu gred, am resymau o bob math. Mae gwasanaeth 'Nadolig Prudd' yn cynnig lleoliad ar gyfer bod â theimladau dolurus a'u cydnabod yn hytrach na'u diystyru neu eu cuddio yng nghanol y difyrrwch i gyd. Mae'n cynnig lleoliad y gall pobl deimlo'r hyn y maen nhw'n ei deimlo ynddo.

Rydym ni'n awgrymu eich bod chi'n cynllunio'r gwasanaeth ar wedd debyg i'ch patrwm arferol o gynnal gwasanaeth – gweddïau, emynau, neges – ond gyda rhai gwahaniaethau allweddol:

- Peidiwch â disgwyl cymaint oddi wrth yr addolwyr nag y byddech chi yn eich gwasanaethau eraill. Er enghraifft, fe ellid cael perfformiadau cerddorol yn hytrach na disgwyl i bobl ganu yn y gynulleidfa.
- Sicrhewch fod y naws yn dawel a myfyrgar yn hytrach nag yn llawn sŵn ac asbri.
- Wrth gynllunio gweddïau a'r neges, cynigiwch newyddion da o obaith i'r dyfodol heb fychanu'r archoll sy'n cael ei deimlo nawr. Mae yna awgrymiadau ar gyfer gweddïau a phregethu isod.
- Rhowch ystyriaeth ofalus i ofal bugeiliol. Gellid cynnig gweddi a/neu wrando ar ddiwedd y gwasanaeth i bobl sy'n dymuno cael hynny. Ac fe allai cyfeirio at wasanaethau eraill, fel cwnsela, fod o gymorth. Mae yna lawer o ganllawiau ar weddio dros eraill yn methodist.org.uk/PrayWithOthers
- Rydym ni'n awgrymu y bydd y gwasanaeth hwn yn weddol fyr – mae 45 munud yn hen ddigon mae'n debyg. Fe allech chi estyn cyfle i bobl aros yn eu seddau ar y diwedd ar gyfer eistedd yn ddistaw pe bydden nhw'n dymuno hynny, neu i ofyn gweddi.

Caneuon ac Emynau

432 O tyred di, Emanwêl

739 O fy Iesu Bendigedig

466 Ganol Gaeaf Noethlwm
(trefniant Gustav Holst)

Darllenïadau o'r Beibl: Luc 2:8–20

⁸Yn yr un ardal yr oedd bugeiliaid allan yn y wlad yn gwarchod eu praid liw nos. ⁹A safodd angel yr Arglwydd yn eu hymyl a disgleiriodd gogoniant yr Arglwydd o'u hamgylch; a daeth arswyd arnynt. ¹⁰Yna dywedodd yr angel wrthynt, "Peidiwch ag ofni, oherwydd wele, yr wyf yn cyhoeddi i chwi y newydd da am lawenydd mawr a ddaw i'r holl bobl: ¹¹ganwyd i chwi heddiw yn nhref Dafydd, Waredwr, yr hwn yw'r Meseia, yr Arglwydd; ¹²a dyma'r arwydd i chwi: cewch hyd i'r un bach wedi ei rwymo mewn dillad baban ac yn gorwedd mewn preseb." ¹³Yn sydyn ymddangosodd gyda'r angel dyrfa o'r llu nefol, yn moli Duw gan ddweud:

¹⁴"Gogoniant yn y goruchaf i Dduw, ac ar y ddaear tangnefedd ymhlith y rhai sydd wrth ei fodd."

¹⁵Wedi i'r angylion fynd ymaith oddi wrthynt i'r nef, dechreuodd y bugeiliaid ddweud wrth ei gilydd, "Gadewch inni fynd i Fethlehem a gweld yr hyn sydd wedi digwydd, y peth yr hysbysodd yr Arglwydd ni amdano." ¹⁶Aethant ar frys, a chawsant hyd i Fair a Joseff, a'r baban yn gorwedd yn y preseb; ¹⁷ac wedi ei weld mynegasant yr hyn oedd wedi ei lefaru wrthynt am y plentyn hwn. ¹⁸Rhyfeddodd pawb a'u clywodd at y pethau a ddywedodd y bugeiliaid wrthynt; ¹⁹ond yr oedd Mair yn cadw'r holl bethau hyn yn ddiogel yn ei chalon ac yn myfyrio arnynt. ²⁰Dychwelodd y bugeiliaid gan ogoneddu a moli Duw am yr holl bethau a glywsant ac a welsant, yn union fel y llefarwyd wrthynt.

Eseia 40:28–31; 41:8–10

²⁸Oni wyddost, oni chlywaist?
Duw tragwyddol yw'r ARGLWYDD
a greodd gyrrau'r ddaear;
ni ddiffygia ac ni flina,
ac y mae ei ddeall yn anchwiliadwy.
²⁹Y mae'n rhoi nerth i'r diffygiol,
ac yn ychwanegu cryfder i'r di-rym.
³⁰Y mae'r ifainc yn diffygio ac yn blino,
a'r cryfion yn syrthio'n llipa;
³¹ond y mae'r rhai sy'n disgwyl wrth yr
ARGLWYDD
yn adennill eu nerth;
y maent yn magu adenydd fel eryr,
yn rhedeg heb flino,
ac yn rhodio heb ddiffygio.

⁸"Ti, Israel, yw fy ngwas;
ti, Jacob, a ddewisais,
had Abraham, f'anwyllyd.
⁹Dygais di o bellteroedd byd,
a'th alw o'i eithafion,
a dweud wrthynt, 'Fy ngwas wyt ti;
rwyf wedi dy ddewis ac nid dy wrthod.'
¹⁰Paid ag ofni, yr wyf fi gyda thi;
paid â dychryn, myfi yw dy Dduw.
Cryfhaf di a'th nerthu,
cynhaliat di â llaw dde orchfygol.

Nodiadau cefndirol

Rydym ni'n canolbwyntio ar Luc 2:10–11: “Yna dywedodd yr angel wrthynt, ‘Peidiwch ag ofni; oherwydd wele – yr wyf yn cyhoeddi i chwi y newydd da o lawenydd mawr a ddaw i'r holl bobl: ganed i chi heddiw yn ninas Dafydd, Waredwr yr hwn yw'r Meseia, yr Arglwydd.’” Mae stori'r bugeiliaid a'r angylion yn destun canolog i'r Nadolig: yn y gwasanaeth hwn fe fyddwn ni'n canolbwyntio ar y geiriau, *peidiwch ag ofni*. Roedd ymddangosiad sydyn yr angel yn annisgwyl a hefyd, mae'n ymddangos, yn beth dychrynlyd: mae Luc yn dweud wrthym ni fod y bugeiliaid yn arswydo (Luc 2:9). Mae'n ymddangos bod presenoldeb negesydd Duw yn rhywbeth annifyr iawn, yn ysbrydoli ofn a rhyfeddod dwfn.

Roedd y cyfarfyddiad y tu hwnt i brofiad arferol y bugeiliaid a'r tu allan i'w rheolaeth nhw, ac fe ddaeth ofn arnyn nhw. Efallai fod gennym ninnau, hefyd, resymau da i fod yn ofnus. Gall bywyd fod yn anodd iawn, ac fe allem ni fod yn ofnus o ran y dyfodol: i ni ein hunain, i'r rhai yr ydym ni'n eu caru, i'n cymunedau. Felly pam na ddylem ni ofni? Dywedir wrth y bugeiliaid bod yr eneiniog, y gwaredwr y mae pobl Israel wedi bod yn disgwyl amdano, wedi cyrraedd o'r diwedd (Luc 2:11) ac fe'i ceir mewn baban yn cysgu mewn preseb i fwydo anifeiliaid (Luc 2:12). Daw Iesu yn faban diymadferth – Duw gyda ni, yn un ohonom ni. Y sicrwydd, mae'n ymddangos, yw presenoldeb Iesu.

Fe ddylid cyfleu'r neges mewn ffordd sy'n dangos cydymdeimlad mawr. *Gallai peidiwch ag ofni* ymddangos yn neges sy'n diystyru ofnau dilys iawn pobl, nad ydyn nhw'n gallu eu rheoli efallai. Calon y neges yw hyn: nid ydym ni ar ein pennau ein hunain yn ein hofn. Mae Iesu gyda ni. Gallai'r testun sy'n cyd-fynd â hwn o Eiseia 40–41 fod o gymorth yma: “Paid ag ofni, yr wyf fi gyda thi; paid â dychryn, myfi yw dy Dduw” (41:10). Nid ydym ni'n gofyn i bobl ddiffodd eu hofnau, ond yn hytrach i adnabod presenoldeb Duw yn a chyda'r ofnau hynny. Wrth ddod at ein gilydd ar gyfer gwasanaeth Nadolig Prudd, fe allwn ni gadw cwmni i'n gilydd yn ein hofnau; arwydd i'r naill a'r llall fod Duw yn cadw cwmni â ni hefyd.

Cwestiynau ar gyfer myfyrdod

- * Sut deimlad yw presenoldeb Duw i chi?
- * Pa wahaniaeth y mae gwybod bod rhywun gyda ni yn ein hofnau yn ei wneud pan fyddwn yn ofni?
- * Sut allwn ni helpu ein gilydd i wybod nad ydym ni ar ein pennau ein hunain?
- * Sut allwn ni helpu ein gilydd i sylwi ar bresenoldeb Duw?

Gweithgareddau rhyngweithiol

Gwnewch yn siŵr fod pluen gan bawb (dwy neu dair pluen yn ddelfrydol, tâp washi neu dâp masgio, darn bychan o ruban neu llyn a phin ysgrifennu.

Tynnwch sylw pobl at y bluen ar y llawr yn y darlun o'r bugeiliaid a'r angel. (Fe allech chi fod â chopïau o'r cerdyn post hwnnw ar gael i bobl edrych arnyn nhw, neu daflu'r llun ar sgrîn, neu wneud y ddau beth.)

Gofynnwch i bobl ddal pluen wrth i chi siarad – fe fydd hyn yn caniatáu i bobl â nam ar eu golwg i gymryd rhan fwy llawn. Tynnwch sylw at y darn o Eseia sy'n cyfeirio at adenydd hefyd: "y maent yn magu adenydd fel eryr".

Gwahoddwch bobl i feddwl am funudau pan:

- ddaethon nhw i amgyffred presenoldeb Duw
- fu rhywun gyda nhw mewn amser pryderus – cyfaill, aelod o'r teulu, dieithryn efallai.

Fe ddylen nhw ysgrifennu ychydig eiriau wedyn ar ddarn o dâp washi i'w hatgoffa nhw o'r hyn a ddigwyddodd. Os ydyn nhw'n dymuno felly, fe allen nhw ysgrifennu mwy nag un esiampl, pob un ar ddarn gwahanol o dâp. Yn olaf, gwnewch iddyn nhw blygu'r rhuban yn ei hanner i wneud dolen a defnyddio'r tâp i'w ludo i goesyn y bluen, gan ei lapio o'i chwmpas i'w diogelu hi. Os oes yna rai sy'n dymuno i'r ysgrifen fod yn y golwg, fe allen nhw blygu'r tâp yn ôl arno'i hun fel cau bag bara.

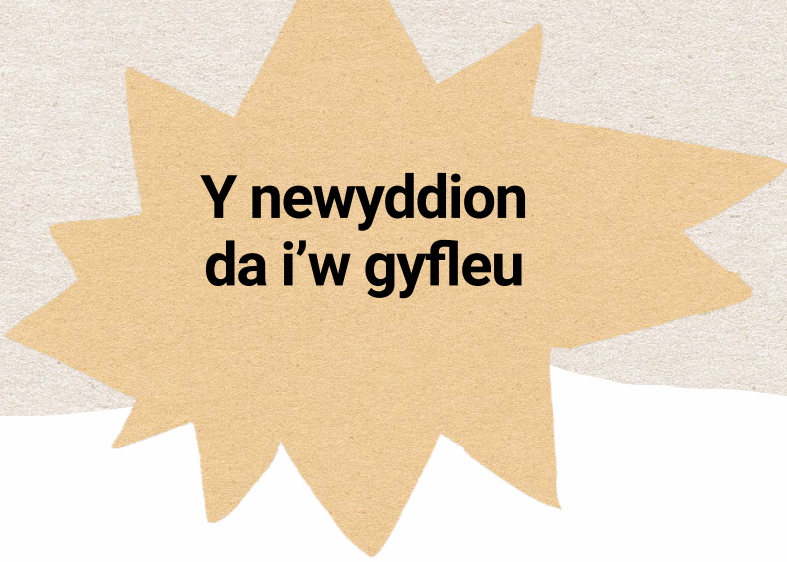
Syniadau ar gyfer gweddio

Gofynnwch i bobl ddal pluen yn eu llaw wrth i'r sawl sy'n arwain y gwasanaeth weddio, gan ddefnyddio'r awgrymiadau hyn:



- Addolwch Dduw'r Tad sy'n ein caru ni, gan ddatgan "Yr wyf fi gyda thi; myfi yw dy Dduw. Cryfhaf di a'th nerthu" (Eseia 41:10).
- Addolwch Iesu sy'n dod atom ni i fod gyda ni yn ein hofn; sy'n gwybod sut beth yw byw bywyd dynol.
- Addolwch yr Ysbryd Glân sy'n dod â phresenoldeb Duw i ni o ddydd i ddydd.
- Cyffeswn ein bod ni'n edrych heibio i arwyddion Duw o'n cwmpas ni'n aml iawn.
- Gofynnwch i Dduw ein cynorthwyo ni yn ein hofn.
- Gofynnwch i Dduw ein gwneud ni'n fwy ymwybodol o bresenoldeb Duw, mewn ffyrdd mawr a bychain, bob dydd.





**Y newyddion
da i'w gyfleu**

**Nid wyt ti ar dy ben dy
hun yn dy ofn.**

Ffyrdd i bobl ymateb

Gellir defnyddio'r plu mewn ffyrdd amrywiol, yn dibynnu ar sut hwyliau sydd ar bobl:

- Fe allen nhw gymryd eu pluen gyda nhw a'i hongian ar goeden Nadolig – ffordd o godi eu hymwybyddiaeth o bresenoldeb Duw yn ystod cyfnod y Nadolig.
- Fe allen nhw gymryd ail bluen, rhuban a darn o dâp er mwyn gallu gwyllo am fwy o arwyddion o bresenoldeb Duw, gan lunio ail bluen pan fyddan nhw'n sylwi arnyn nhw. Fe allen nhw roi haenau amrywiol ar y tâp, gan ychwanegu haen newydd wrth sylwi ar rywbeth newydd.
- Fe allen nhw roi pluen i rywun arall sydd wedi bod yn arwydd o bresenoldeb Duw iddyn nhw – ffordd o ddweud diolch, o geisio cysylltiad, ac annog yr unigolyn arall i ddeall bod Duw yn gweithio drwyddo.

Gwasanaeth Carolau



Darlleniadau o'r Beibl

Mae gwasanaethau carolau yn apelio i ystod eang o bobl, yn cynnwys pobl nad oes cysylltiad ag unrhyw addoldy, ac i rai dyma'r unig oedfa y byddan nhw'n ei mynychu drwy'r flwyddyn. Am y rheswm hwn, mae hi'n gwneud synnwyr i gynnwys pob un o'r darnau allweddol sy'n dweud stori'r Nadolig yn rhan o'ch gwasanaeth chi.

Er enghraifft:

- Eiseia 9:2–7
- Luc 1:26–38
- Mathew 1:18–25
- Luc 2:1–7
- Luc 2:8–20
- Mathew 2:1–12
- Ioan 1:1–14

Caneuon ac emynau

Dewiswch garolau poblogaidd, sy'n defnyddio tonau a geiriau sy'n debygol o fod yn gyfarwydd i bobl heb gysylltiad ag unrhyw gapel. Mae cadw at draddodiad yn beth da, am y gall hynny gysylltu ag atgofion pobl o Nadoligau plentyndod, ac fe all pobl heb gysylltiad fynd yn ddig oherwydd unrhyw newid i draddodiad!

Gofynnwch i bobl yn eich cymdeithas chi – sydd o fewn ac o'r tu allan i'ch eglwys – am eu ceisiadau nhw. Er enghraifft, fe allech chi ofyn i rai yn eich grŵp plant mân i ddarganfod pa garolau yw ffefrynnau pobl.

Gwnewch ymdrech i ofyn i bobl sy'n addoli Iesu mewn ieithoedd eraill am awgrymiadau o'u diwylliannau nhw. Fe allech eu gwahodd nhw i ganu yn rhan o'r gwasanaeth. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnig yn ddifffuant – peidiwch â'u cynnwys nhw fel eitem ddoniol.

Nodiadau cefndirol

O'r gwasanaethau yr ydych chi'n eu cynnal bob blwyddyn, eich gwasanaeth carolau sy'n fwyaf tebygol o ddenu pobl nad ydyn nhw'n mynd i unrhyw gapel. Mae llawer o bobl heb gysylltiad yn mwynhau'r Nadolig a chanu carolau. Efallai fod hynny'n dwyn atgofion o Nadoligau plentyndod. Efallai eu bod nhw'n mwynhau pa mor gyfarwydd yw'r geiriau a'r tonau traddodiadol. Efallai eu bod nhw'n dymuno teimlo naws y Nadolig mewn capel wrth olau kannwyll. Am ba reswm bynnag y daethon nhw, fe hoffem ni iddyn nhw gael clywed neges syml ac eglur o newyddion da. Yn ddelfrydol fe ddylai hynny fod am ddim mwy na 5–10 munud, i gadw sylw pobl: yr ansawdd sy'n bwysig, nid y swm.

Dair gwaith yn stori'r Nadolig, ymddengys angylion a dweud wrth bobl: "Peidiwch ag ofni". Fe'i dywedir gan Gabriel wrth Fair, mam Iesu, wrth ymddangos i fynegi ei beichiogrwydd: "Paid ag ofni, Mair, oherwydd cefais ffafr gyda Duw" (Luc 1:30). Ym mreuddwyd Joseff, dyweddi Mair: "Joseff, fab Dafydd, paid ag ofni cymryd Mair yn

wraig i ti... bydd yn esgor ar fab.” (Mathew 1:20). Fe'i dywedir wrth fugeiliaid mewn arswyd ar y noson cafodd Iesu ei eni: “Peidiwch ag ofni oherwydd wele yr wyf i'n dod â newyddion da o lawenydd mawr i'r holl bobl: heddiw yn ninas Dafydd, Waredwr yr hwn yw'r Meseia, yr Arglwydd” (Luc 2:10). Yn wir, mae “peidiwch ag ofni” (neu eiriau tebyg) yn ymddangos ddwsinau o weithiau yn y Beibl.

Yn achos y bugeiliaid, mae hi'n ymddangos bod ymddangosiad sydyn angel wedi codi ofn arnyn nhw. Mae Luc yn dweud wrthym ni: “a safodd angel yr Arglwydd yn eu hymyl [y bugeiliaid], a disgleiriodd gogoniant yr Arglwydd o'u hamgylch a daeth arswyd arnynt” (Luc 2:9). Mae presenoldeb negesydd Duw, yn adlewyrchu gogoniant Duw, yn achosi annifyrwch mawr, yn ysbrydoli ofn a rhyfeddod dwfn. Dyma rywbeth gwahanol iawn i'r ffordd y caiff angylion eu portreadu ar gardiau Nadolig ac addurniadau ar goed.

Mae Mair “mewn dryswch mawr” oherwydd geiriau'r angel; ac roedd hi'n “myfyrio ar sut fath o gyfarchiad allai hwn fod”. Er mai dryswch yn hytrach nag ofn y mae hyn yn ei awgrymu, ymateb yr angel yw “Paid ag ofni”. Efallai mai cael anhawster wrth ddeall neges yr angel y mae Mair; pam y cafodd hi'r neges a sut i'w gysoni â'i phrofiadau blaenorol yn y byd hwn. Efallai ein bod ninnau hefyd yn profi digwyddiadau sy'n ein drysu ni, sy'n troi ein dealltwriaeth ni o'r byd wyneb i waered.

Yn achos Joseff, roedd ganddo ef reswm mwy bydol i ofni. Roedd ef yn meddwl bod ei ddyweddi wedi bod yn anffyddlon iddo a bod angen iddo dorri'r berthynas yn ddistaw bach. Efallai ei fod yn pryderu am y cywilydd o briodi Mair, a hefyd am ddinistrio ei henw da hi. Fe allwn ninnau hefyd gario pob math o ofnau gyda ni. Efallai fod rhesymau da iawn gennym ni i bryderu, i ofni, i ofidio, i arswydo efallai. Gall bywyd fod yn anodd iawn, ac fe allem ni fod yn arswydo oherwydd y dyfodol: i ni ein hunain, i'r rhai'r ydym ni'n eu caru, i'n cymunedau.

Mae'r ailadrodd yn mynegi rhywbeth i ni yma. Mae'r byrdwn *peidiwch ag ofni* yn dangos i ni sut mae Duw yn dymuno perthyn i ni. Nid yw Duw yn dymuno inni grynu o ofn; yn lle hynny, fe ddaw Duw atom ni yn Iesu. Cyfeirir at Iesu yn “waredwr”, ac mae enw Iesu yn golygu “Mae Duw yn achub”.

Rhan o ystyr *peidiwch ag ofni* yw *peidiwch ag ofni – rwyf i yma i'ch helpu i ganfod eich ffordd*. Fel yr unigolyn sy'n gweld ein hanawsterau ac yn gadael popeth i roi cymorth ei law. Yn ogystal â dod i achub, fe ddaeth Iesu i fod yn ddyn gyda ni, mae baban yn “Dduw gyda ni”, fel darllenwn ym Mathew 1:23. Felly ystyr arall *peidiwch ag ofni* yw *peidiwch ag ofni – rwyf i yma*. Fel yr unigolyn sy'n dod i eistedd gyda ni yn ein hofnau a'n poenau, oherwydd y mae cwmni yn trawsffurfio'r rhain.

Cwestiynau i'w trafod

- * Meddyliwch am amser pan ddywedodd rhywun wrthydd chi am beidio ag ofni. Sut deimlad oedd hynny?
- * Pwy sy'n eich cynorthwyo chi pan fyddwch yn ofni?
- * Presenoldeb pwy sydd o gysur i chi yn eich ofnau?

Gweithgareddau rhyngweithiol

Gallai rhoi bwrdd ar gael ar gyfer y gweithgarwch creadigol a ganlyn fod o ddefnydd i rai o bob oed wrth ymgysylltu â'r gwasanaeth, ac o werth arbennig i bobl niwroamrwyiol. Fe allech chi gynnig cyfarwyddiadau syml ysgrifenedig fel gall pobl symud at y bwrdd ar unrhyw adeg, ond gwnewch yn siŵr fod y cyfarwyddiadau yn cael eu darllen yn uchel un waith o leiaf yn ystod y gwasanaeth i ganiatáu i gymaint o bobl â phosibl gymryd rhan ynddo.

Rhowch ddewis o luniau o angylion – wedi eu torri o hen gardiau Nadolig a/ neu bapur lapio. Ceisiwch gynnig llawer o ddelweddau gwahanol, yn cynnwys angylion o liwiau croen amrywiol – mae gwefannau â lluniau rhad ac am ddim fel unsplash.com a pexels.com yn cynnwys dewisiadau ardderchog. Dodwch degannau neu addurniadau coed angylion

bychain ar gyfer pobl a nam ar eu golwg eu dal yn

eu dwylo. Cynigiwch stribedi o bapur gyda'r geiriau "Peidiwch ag ofni" arnyn nhw, a ffyn gludo, tâp, pinnau, papur lliw a rhowch ddarnau bach o ruban a llinyn ar gael hefyd.

Gwahoddwch bobl i ddewis darlun o angel sy'n drawiadol iddyn nhw ac ysgrifennu neu dynnu llun rhywbeth sy'n gwneud iddyn nhw ofni ar gefn y llun. Wedyn gofynnwch i bobl ludo'r geiriau "Peidiwch ag ofni" ar y blaen. Gofynnwch iddyn nhw wneud dolen gyda'r rhuban a'i roi yn sownd gyda tâp tu cefn i ben yr angel i wneud addurn i'w roi ar goeden. Yn olaf, fe ddylen nhw ludo papur lliw ar y cefn (i guddio'r ysgrifen, i gadw eu hofnau yn breifat) a thorri o amgylch y papur lliw. Bydd ganddyn nhw addurn nawr i fynd adref i'w hatgoffa o'r neges: *Peidiwch ag ofni*.

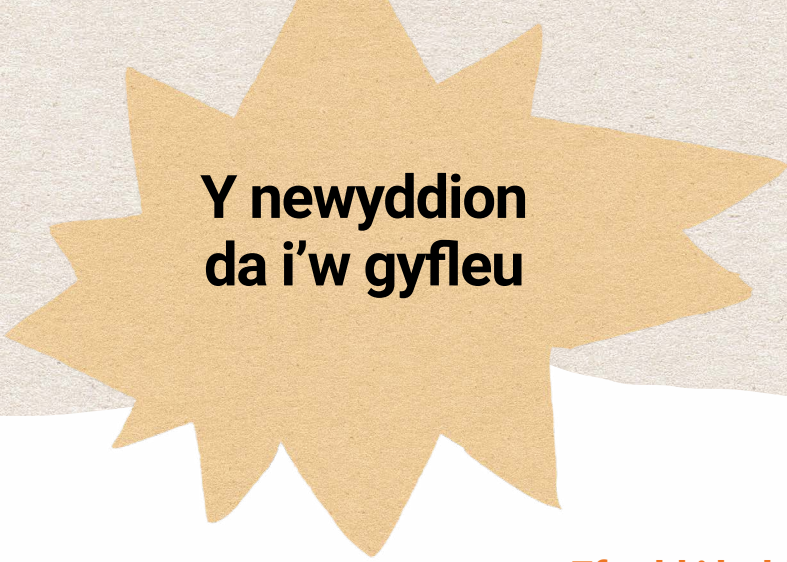
Syniadau ar gyfer gweddiâu

Gofynnwch i bobl ddal yr addurn o angel yn eu dwylo – neu'r tegan os oes nam ar eu golwg – a gofyn i Dduw ein helpu ni i gyd i glywed neges Duw gan yr angel: *Peidiwch ag ofni*.

Gallech weddïo dros:

- sefyllfaoedd yn ein byd, fel rhyfeloedd, anghyfiawnderau, neu newid hinsawdd
- sefyllfaoedd yn y DU sy'n peri i bobl ofni
- y pethau y mae pobl yn ymdrin â nhw yn eu bywydau personol sy'n peri gofid
- gan ofyn i Dduw ddod â chymorth ac iachâd, a bod gyda ni pan fyddwn yn ofni.





**Y newyddion
da i'w gyfleu**

**Mae Iesu yma i'n
hachub a bod gyda ni.**

Ffyrdd i bobl ymateb

Fe allech chi roi'r dewis i bobl lunio ail addurn angel i'w roi i rywun sy'n ofni y maen nhw'n ei adnabod.

Gwahoddwch bobl i ystyried sut y gallan nhw gadw cwmni i rywun mewn ofn, os yw hynny'n golygu anfon neges testun i rywun ar fore apwyntiad anodd, mynd i gwrdd am gwpanaid o de, neu wrando heb unrhyw farnu.

Yr Eglwys Fethodistaidd

Daw'r dyfyniadau o'r Ysgrhythur o'r Beibl Cymraeg Newydd Argraffiad Diwygiedig.

Hawlfraint © 2004 Cymdeithas y Beibl.

Defnyddiwyd â chaniatâd. Cedwir pob hawl yn fyd-eang.

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

Darluniad © YufeiYang

© Trustees for Methodist Church Purposes 2026

© Yr Ymddiriedolwyr at Ddibenion yr Eglwys Fethodistaidd 2026

Yr Eglwys Fethodistaidd, elusen gofrestredig rhif 1132208

