# Cenn@d

RHAGFYR 10 2025 YN CYNNWYS *Y GOLEUAD* A *SEREN CYMRU* RHIF 250


## Pa anifail fyddech chi'n dewis bod?

Llun: Unsplash.com

Petaech chi'n anifail, pa anifail fyddech chi'n dewis bod? Roeddwn i'n arfer chwarae'r gêm hon gyda'm plant yn aml iawn pan oedden nhw'n fach, a 'dolffin' oedd fy ymateb bob tro. Ac wedyn, pan aethon nhw'n hŷn, aeth y gêm yn fwy cymhleth, ac roedd yn rhaid i fi benderfynu, petawn i'n aderyn, pa aderyn hoffwn i fod (gwdihŵ neu hebog). Wedyn, pan oedden nhw'n hŷn fyth, y cwestiwn oedd: 'Pa Pokemon hoffet ti fod?' Ac ar y pwynt yna penderfynais i mod i'n rhy hen i chwarae'r gêm!

Ond, dyma fy chwestiwn i chi: petaech chi'n anifail, pa anifail fyddech chi'n ei ddewis?

Ac i wneud y gêm ychydig yn anos, petaech chi'n gorfod dewis rhwng blaidd, oen, llewpard, gafr, llo, llew, buwch, arth a neidr – beth fyddai eich dewis? Oherwydd, nid cwestiwn chwarae plant ond cwestiwn *Adfent* yw hwn.

Amser o aros a disgwyl yw'r Adfent, ac mae'r bardd Cristnogol Malcolm Guite yn dweud nad un Adfent sydd, ond tri. Yr Adfent cyntaf, lle roedd Mair a Joseff yn disgwyl i'w babi cyntaf gyrraedd, a'r bugeiliaid oedd yn chwilio am frenin newydd, a'r doethion oedd wedi gadael eu cartrefi ar bererindod i ddod o hyd i ateb i broblemau'r byd. Ac yng nghuriad blynyddol y flwyddyn eglwysig rydyn ni'n ail-fyw, yn ail-greu'r Adfent gwreiddiol yna bob blwyddyn wrth i ni osod ein coed Nadolig ac agor ffenestri ein calendr Adfent a chanu carolau.

Wedyn, mae'r Adfent olaf – y gobaith, yr aros a'r disgwyl i Iesu ddod yn ôl i sefydlu ei deyrnas o gyfiawnder a heddwch ar y ddaear, yr addewid y bydd dioddefaint ac anghyfiawnder wedi dod i ben. A'r Adfent yn y canol? Wel, bydd yn rhaid i chi aros tan y diwedd i glywed am yr Adfent hwnnw! Ond cyn hynny, dwi eisiau sôn am yr Adfent olaf.

Darllenwch beth mae'r proffwyd Eseia yn ei ddweud am yr Adfent olaf yn Eseia 11:1–9. Ydych chi'n gweld yr anifeiliaid i gyd yna: blaidd, oen, llewpard, gafr, llo, llew, buwch, arth a neidr? Llun hyfryd iawn o gymdeithas amrywiol a diogel yw hwn, llun o deyrnas Iesu. A hoffwn i ganolbwyntio yn arbennig ar adnod 6:

> Bydd y blaidd yn cyd-fyw gyda'r oen,
> a'r llewpard yn gorwedd i lawr gyda'r myn gafr.
> Bydd y llo a'r llew ifanc yn pori gyda'i gilydd,
> a bachgen bach yn gofalu amdanyn nhw.

Llun o heddwch yw hwn, cymdeithas lle mae gelynion traddodiadol, pobl sydd wedi bod yn ymosod ar ei gilydd, yn byw mewn cytgord. A dwi'n gofyn unwaith eto, pa un hoffech chi fod: y llo neu'r llew? Y blaidd neu'r oen? Mae'r oen, y myn gafr a'r llo yn cynrychioli pobl dyner, fregus, efallai, ond hael: mae'r oen a'r myn gafr a'r llo yn chwarae yn y meysydd, wedyn maen nhw'n rhoi llaeth, ac yn y diwedd maen nhw'n cael eu lladd er budd pobl eraill. Iesu, oen Duw. Ac mae'r llew a'r blaidd a'r llewpard yn gryf ac yn gyflym ac yn rheoli eu tiriogaeth. Maen nhw'n amddiffyn eu teuluoedd ac yn cadw trefn. Yn straeon plant C. S. Lewis am Narnia, y cymeriad sy'n ein hatgoffa ni o Iesu yw Aslan – y llew. Ond llew sy'n rhoi ei fywyd dros yr un oedd wedi'i fradychu.

Er mwyn cael heddwch mewn cymdeithas, mae arnom angen y blaidd yn ogystal â'r oen, y llew a'r llo, y llewpard a'r myn gafr. Mae arnom angen pobl dyner a hael, ond hefyd bobl gryf a dewr sy'n barod i sefyll dros gyfiawnder a siarad allan dros y rhai heb lais. Nid er mwyn iddyn nhw gael arglwyddiaethu dros y llo, yr oen a'r myn gafr, ond er mwyn i bawb gyd-fyw mewn cytgord, dysgu oddi wrth ei gilydd a bod yn gymorth i'w gilydd.

Pa fath o arweinydd fydd ar gymdeithas felly, cymdeithas o heddwch? Dyma ddiwedd yr adnod: bydd bachgen bach yn gofalu amdanyn nhw. Dyma Dduw sy'n dod atom fel bachgen.

Roeddwn i wedi addo dod yn ôl at drydydd Adfent Malcolm Guite, yr un yn y canol. Ein hiraeth beunyddiol am heddwch a chyfiawnder yma, yng Nghymru, yn 2025 yw'r Adfent yna – ein dyhead am y math o gymdeithas y mae Eseia'n ei ddisgrifio. Ond cyn yr Adfent olaf – tyred, Arglwydd Iesu! – rydym yn byw yn amser yr Adfent yn y canol, ac mae rôl gyda ni hefyd i'w chwarae yn nyfodiad teyrnas Iesu. Mae'n rhaid i bob un ohonom fod mor dyner a hael â'r llo, mor barod i aberthu ein hunain mewn cariad â'r oen, ond mor gryf a dewr â'r llew, y llewpard a'r blaidd. Ac mae rhaid i bob un ohonom gael ein harwain gan y bachgen bach a gafodd ei eni ar ddiwedd yr Adfent cyntaf, a fydd yn dod yn ôl ar ddiwedd yr Adfent olaf, ond sy'n dod atom i'n harwain mor gryf â llew ond mor dyner ag oen bob dydd o'n bywydau rhwng y ddau Adfent arall.

*Rosa Hunt*


Apêl Nadolig Cymorth Cristnogol
Tudalen 2

Y Parch. Pek Muang – o Myanmar i Gymru
Tudalen 4

Clochdar y twrcwns
Tudalen 8

# Apêl Nadolig Cymorth Cristnogol

## Dim gwely na chrud … pan fyddwch chi'n ffoi rhag trais

‘Cyn gynted ag y cafodd y plentyn hwn ei eni, fe wnaethon ni ffoi. Y cyfan mae'n ei wybod yw byd lle mae bomiau'n disgyn o'r awyr.'

Pan ysgubodd gwrthdaro arfog drwy gymuned Chance yng Ngweriniaeth Ddemocrataidd y Congo (DRC), gwelodd ei siop yn cael ei hysbeilio a'i chymydog yn cael ei threisio. Gan gydio yn ei baban newydd-anedig a chasglu ei phlant eraill ati, ffodd Chance ar droed, gan gario'r hyn a allai. Wrth i awyrennau ymladd sgrechian uwchben ac i fomiau ddisgyn o amgylch y teulu, teimlai Chance glwyf ei thoriad Cesaraidd ddiweddar yn agor.

Daeth Chance ddewr o hyd i gymorth meddygol a diogelwch cymharol i'w phlant yng Ngwersyll Katashola ar gyfer pobl wedi'u dadleoli. Ond nawr mewn lloches dros dro, does ganddi ddim byd o werth ac mae'n ofni bod ei gŵr wedi marw. Mae plant Chance yn llwglyd ac mewn perygl difrifol o ddiffyg maeth a malaria. Meddai wrthym: ‘Yma yn y gwersyll, mae pobl angen bwyd, dillad, caniau dŵr, sosbenni, blancedi a matresi. Mae'r bywyd rydw i'n ei fyw gyda'r baban hwn yn boenus iawn. Mae hyd yn oed dod o hyd i sebon i'w olchi, a golchi'i ddillad, mor anodd.'

Stori gyfredol Chance sydd dan sylw yn ein Hapêl Adfent a Nadolig. Yr argyfwng dyngarol yng Ngweriniaeth Ddemocrataidd y Congo yw un o argyfyngau newyn byd-eang mwyaf ein hoes, gyda dros 27 miliwn o bobl angen bwyd – hynny yw, naw gwaith poblogaeth Cymru. Diffyg maeth yw achos sylfaenol bron i hanner yr holl farwolaethau ymysg plant dan bump oed.

Llun: Esther Nsapu

Mae ECC-MERU (sef Eglwysi Crist yn y Congo – Gweinidogaeth dros Ffoaduriaid ac Argyfyngau) yn un o bartneriaid dibynadwy Cymorth Cristnogol yn y wlad sydd yn cynnal gobaith i deuluoedd fel un Chance.

Trwy'r dull effeithiol o gynnig grantiau arian parod i'r rhai sydd fwyaf angen cymorth, mae mamau yn medru prynu bwyd maethlon, meddyginiaethau hanfodol a chynhyrchion hylendid angenrheidiol i warchod rhag clefydau marwol fel colera. Golyga hefyd y gellir ariannu llochesi brys i deuluoedd mewn argyfwng, yn ogystal â rhoi dillad gwely a blancedi clyd i gysuro plant a babanod sydd wedi dioddef trawma. Ac mae eu rhaglen adeiladu heddwch yn mynd i'r afael ag achosion sylfaenol trais, gan helpu cymunedau i symud y tu hwnt i oroesi ac i adferiad.

Meddai Obed Buhendwa, Uwch-swyddog Rhaglen Cymorth Cristnogol yn Bukavu, Talaith De Kivu: ‘Rydw i'n unigolyn sy'n credu, ac rwy'n credu bod gobaith yn ein cadw ni'n fyw. Pan fydd rhywun yn credu, mae'n cael egni newydd a safbwyntiau newydd, er gwaethaf ei ddioddefaint. Rwy'n dal at y gobaith am Gongo ffyniannus – lle da i fyw. Congo lle na fyddwn yn adrodd mwyach am filiynau o bobl yn cael eu lladd, miliynau o fenywod yn cael eu treisio, a miliynau o blant yn marw o newyn.'

Ers bron i dri degawd, mae'r gwrthdaro yng Ngweriniaeth Ddemocrataidd Congo wedi hawlio tua chwe miliwn o fywydau. Eto i gyd, mae'r drasiedi hon wedi datblygu'n bennaf heb dderbyn unrhyw sylw. Mae'n argyfwng sydd wedi'i anghofio a dim ond 2.5% o gyfryngau'r Deyrnas Unedig sy'n rhoi sylw iddo.

Byddwn yn aml yn dweud mai pwrpas craidd Cymorth Cristnogol yw amlygu sgandal tlodi. Mae'r ymgyrch Nadolig felly'n galw arnom i weddïo dros y gwaith angenrheidiol hwn, a chyfrannu ato, ond hefyd i adleisio storïau teuluoedd fel un Chance drwy ysgrifennu at stafelloedd newyddion byd-eang.

https://caid.org.uk/SilentNight

O.N. Pob prynhawn Sadwrn yn ystod yr Adfent, rydym yn ychwanegu myfyrdod a gweddi ar ein tudalen Facebook Cymorth Cristnogol Cymru. Fe garwn estyn gwahoddiad i chi weddïo gyda ni.

Llun: Esther Nsapu

*Mari McNeill*
*Pennaeth Cymorth Cristnogol Cymru*

# Gwasanaethau'r Nadolig – syniadau ac adnoddau

A ninnau bellach yng nghanol ein trefniadau Nadolig, cofiwch fod yna ddigon o adnoddau ar gael i gefnogi'r gwaith paratoi, wedi'u llunio gan nifer o fudiadau ac enwadau gwahanol. Mae'r Cyngor Ysgolion Sul, yn ôl yr arfer, wedi cywain yr adnoddau hyn i un man cyfleus, ac mae modd cael mynediad iddynt drwy glicio ar: http://cristnogaeth.cymru/nadolig/.

Mae yma adrannau helaeth sy'n cynnwys cannoedd o fyfyrdodau a gweddïau – adnoddau ar gyfer pob oed, a dweud y gwir – ac maent yno i'w lawrlwytho yn rhad ac am ddim. Mae adrannau ar gyfer yr Adfent, gwasanaeth Cristingl, drama'r Geni, gwasanaethau carolau, a digon o ddeunydd defosiynol ar gyfer gwasanaethau traddodiadol.

Rydym am dynnu eich sylw yn arbennig at yr adnoddau sydd i'w canfod yn yr adran Adnoddau Nadolig Diweddar. Yma rhestrir yr adnoddau rydym yn ymwybodol ohonynt a ymddangosodd yn gymharol ddiweddar.

### Adnoddau Nadolig Cymorth Cristnogol

Ceir adran hefyd yn cyfeirio ein sylw at adnoddau Nadolig Cymorth Cristnogol. Gweler yr hanes am eu hapêl newydd eleni ar dudalen 2 yn y rhifyn hwn o *Cenn@d*.

### Taflen garolau Gymraeg gan Embrace the Middle East

Mae gan elusen Embrace the Middle East daflen garolau ar gael sy'n rhad ac am ddim i'w lawrlwytho ac yn cynnwys 20 carol boblogaidd. Cliciwch yma i fynd i wefan Embrace the Middle East, lle mae modd lawrlwytho'r ffeil PDF.

Mae gan y Cyngor Ysgolion Sul nifer o adnoddau i deuluoedd hefyd dros gyfnod yr Adfent. Nodir rhai ohonynt isod:

### Jig-so ar gyfer cyfnod yr Adfent

Ydych chi'n chwilio am weithgaredd i'r teulu dros gyfnod yr Adfent, neu efallai'n rhywun sy'n mwynhau gwneud jig-sos? Mae'r jig-so Nadoligaidd yn cynnwys 1,000 o ddarnau, ac wedi ei gwblhau bydd yn portreadu golygfa'r geni gwyrthiol ym Methlehem dros 2,000 o flynyddoedd yn ôl.

### Pecyn creu golygfa preseb y Nadolig Cyntaf

Mae'r pecyn hwn yn rhoi cyfle i chi adeiladu eich golygfa o'r preseb eich hun. Mae'n amser casglu eich deunyddiau a gadael i'r hwyl ddechrau! Y cyfan sydd ei angen arnoch yw bocs cardbord bach (mae bocs esgidiau yn gweithio'n dda), cerdyn maint A4 ar gyfer argraffu'r cymeriadau, offer crefft (tâp, siswrn, creonau, marcwyr, ac ati). Gallwch ddefnyddio'r pecyn Nadolig hwn gartref neu yn yr ysgol Sul / eglwys i helpu plant i ddeall a dathlu'r newyddion da fod Iesu Grist wedi'i eni i fod yn Waredwr y byd!

### Cardiau Adfent Lein Ddillad

Dyma galendr Adfent sy'n troi'n addurn Nadolig wrth iddo gael ei greu dros gyfnod yr Adfent tuag at ddydd Nadolig. Y cyfan fydd arnoch ei angen yw 8 darn o gerdyn maint A4, cortyn tua 3 metr o hyd a 24 o begiau dillad. Gellir addurno a lliwio'r cardiau, a thrafod yr adnod o dan sylw, cyn gosod y cardiau i fyny fesul diwrnod o 1 Rhagfyr tan ddydd Nadolig.

### Gwersi Ysgol Sul

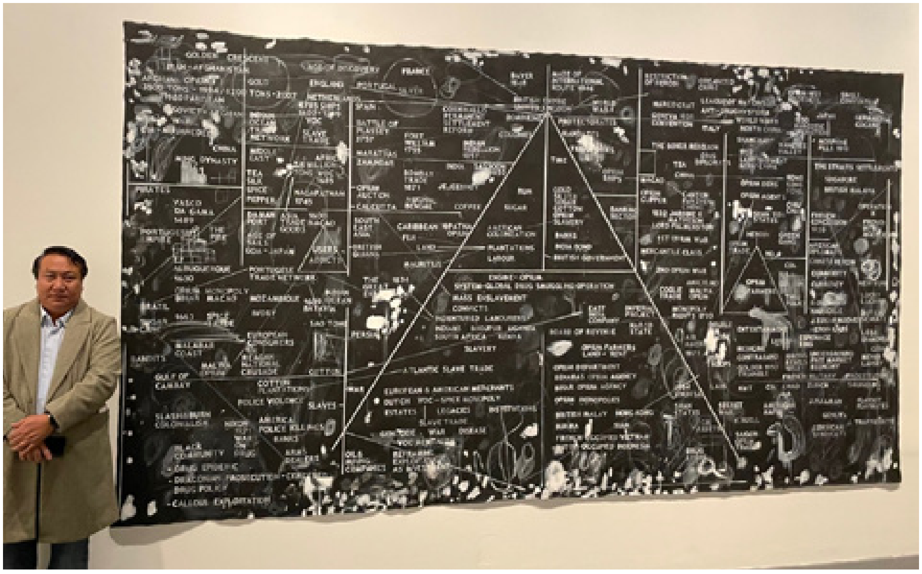
Mewn cydweithrediad â Gweinidogaeth y Gwir Ffordd, mae tri phecyn o werslyfrau ysgol Sul hefyd ar gael yn yr adran yma ar y we i'w lawrlwytho yn rhad ac am ddim. Maent yn cynnwys detholiad o storïau, posau a gweithgareddau, ynghyd â ffilm Gymraeg newydd. Ceir digonedd o wersi eraill hefyd, ynghyd â ffilmiau, gwaith crefft a chomics i'w lawrlwytho.

# Y Parch. Pek Muang – o Myanmar i Gymru

I baratoi ar gyfer cyfarfod o Ysgrifenyddion Cyffredinol yr eglwysi sy'n perthyn i'r mudiad byd-eang CWM (Cyngor y Genhadaeth Fyd-Eang), fe fanteisiodd amryw o'r cynrychiolwyr ar y cyfle i ddod i Gymru ac ymweld â'r eglwysi hynny sy'n bwysig iddyn nhw o ran hanes eu heglwysi eu hunain.

Un o'r rheini oedd y Parch. Pek Muan Cuang, Ysgrifennydd Cyffredinol Eglwys Bresbyteraidd Myanmar (PCM). Mae'r wlad yn dioddef yn sgil y rhyfel cartref hiraf yn y byd – sydd wedi para ers bron i 80 mlynedd. Cafodd cenedlaethau o bobl eu heffeithio gan ryfel ac anghydfod, ac nid oes neb yno'n cofio adeg o heddwch bellach. Dechreuodd y rhyfel cartref hwn yn union wedi'r Ail Ryfel Byd a effeithiodd cymaint ar y wlad oherwydd y rhyfel yn y dwyrain yn erbyn Japan. Mae'r eglwys wedi dioddef colledion enbyd ac mae nifer wedi gorfod ffoi, llawer ohonyn nhw i Fryniau'r Chin yng ngorllewin y wlad, yn agos at y ffin â thalaith Mizoram a Manipur yn India.

Yn 2024 cafodd tai 500 o aelodau, chwe adeilad eglwysig a phum mans eu llosgi. Collodd yr Eglwys Bresbyteraidd yno ei swyddfeydd hefyd, wedi iddynt gael eu bomio. Mae'r Tatmadaw (byddin y llywodraeth yn Myanmar) yn parhau i erlid Cristnogion mewn nifer o daleithiau, gan gynnwys talaith Kaya yng nghanol y wlad. Yno hefyd mae llwyth pobl y Karen yn byw, llawer ohonynt hwythau'n Gristnogion. Roedd ymweliad Pek yn fodd o dynnu sylw at rôl ei eglwys ef wrth geisio adeiladu heddwch yn ei wlad. Fe wnaeth hefyd ymweld hefyd â'r Eglwys Bresbyteraidd yn Iwerddon a'r Eglwys Brotestannaidd yn yr Iseldiroedd.



Pek Muag a gwaith celf gwleidyddol Sawangwongse Yawnghwe

Dychmygwch syndod y Parch. Pek wrth ymweld ag Amgueddfa Genedlaethol Cymru yng nghanol Caerdydd a gweld arddangosfa yno'n rhoi sylw i artistiaid o wahanol lefydd yn y byd. Yn rhan flaenllaw o arddangosfa Artes Mundi yr oedd gwaith yr artist o Myanmar Sawangwongse Yawnghwe, y gallai lwyr uniaethu â'i ddehongliad o wrthdaro yn ei wlad.

Ac yntau'n ddisgynnydd i deulu brenhinol Yawnghwe o Shan, tad-cu'r artist Sawangwongse Yawnghwe, sef Sao Shwe Thaik, oedd arlywydd cyntaf Undeb Burma (1948–62) ar ôl annibyniaeth o Brydain yn 1948. Yn dilyn chwyldro milwrol 1962 gan y Cadfridog Ne Win, sefydlodd tad Yawnghwe ar y cyd â'i nain fudiad yn gwrthwynebu Ne Win. Ar ôl ymgais aflwyddiannus i lofruddio'i dad, fe wnaeth y teulu ffoi'n alltudion i Wlad Thai ac yna i Ganada.

Yn sgil y fagwraeth hon, mae gwaith Yawnghwe yn cwestiynu geo-wleidyddiaeth y wlad drwy hanes teuluol a digwyddiadau cyfredol a hanesyddol Burma/ Myanmar.

Yn ogystal ag ymweld yn frysiog â'r amgueddfa, fe gyfarfu'r Parch. Pek â chynrychiolwyr o Undeb yr Annibynwyr ac ymweld â dwy eglwys Bresbyteraidd yng Nghaerdydd – y Crwys ac Eglwys Park End.

Diolch i **Thomas Ellis Williams**, arweinydd Eglwys y Crwys, am yr hanes isod am yr ymweliad ac am ei weddi bwrpasol.

Braint arbennig oedd croesawu'r Parchedig Pek Muan Cuang i Gaerdydd ar y 13eg o Dachwedd. Roedd yn gyfle prin i rannu gwaith yr eglwys, ac i ddathlu undod y ffydd Gristnogol a'r Eglwys Bresbyteraidd ar draws ffiniau a chyfandiroedd. Dechreuodd ei ymweliad

Pek Muang a Thomas Williams

Pek Muang a Wynford Ellis Owen

(parhad ar y dudalen nesaf)

*Y Parch. Pek Muang – o Myanmar i Gymru*

*(parhad o dudalen 4)*

gyda thro o gwmpas Eglwys y Crwys, lle cawsom gyfle i arddangos gwaith therapi pwysig yr Ystafell Fyw a Cynnal. Roedd Wynford Ellis Owen a'r Athro Colin Powell yno i gyflwyno manylion y gwaith gwerthfawr hwn sy'n cefnogi cymaint o bobl yng Nghaerdydd a thu hwnt.

Dangosodd y Parchedig Muan Cuang ddiddordeb mawr yn y gwaith therapi, ac esboniodd fod y sefyllfa'n anodd iawn ym Myanmar. Nid oes therapi o'r fath ar gael yno, ac mae mynediad at wasanaethau iechyd yn anodd ar y naw i'w bobl. Roedd clywed am yr heriau hyn yn ein hatgoffa yn fyw iawn o'r hyn sydd gennym yma.

Cawsom gyfle arbennig i weddïo gyda'n gilydd am heddwch a chyfiawnder ym Myanmar, ac am ddiwedd i'r erledigaeth ofnadwy yn erbyn Cristnogion a'u pobl. Roedd yn brofiad hynod a chyfareddol o gael gweddïo, bob un yn ei famiaith. I gloi'r ymweliad, darllenais o'r Beibl ac arddangos y cyfieithiadau Cymraeg o'r Ysgrythur o'r 16eg ganrif hyd heddiw yn ein capel.

Mae ymweliadau fel hyn yn ein hatgoffa nad yw'r eglwys yn gyfyngedig i un lle, un iaith nac un genedl, ond ei bod yn gymuned fyd-eang sy'n cydweddïo, yn cyd-ddathlu, ac yn cyd-ddioddef. Diolch am y fraint o groesawu'r Parchedig Pek Muan Cuang, ac am y cysylltiadau a grëwyd rhwng Cymru a Myanmar fel enwad ac fel pobl.

**Gweddi dros Heddwch a Chyfiawnder yn Myanmar**

O Dduw tangnefedd a thrugaredd, deuwn ger dy fron heddiw gyda chalon drom, gan feddwl am bobl Myanmar sy'n byw yng nghysgod trais, ofn a gormes. Cofiwn yn arbennig am ein brodyr a'n chwiorydd yn y ffydd, sy'n sefyll yn ddewr fel tystion i'th oleuni yng nghanol perygl a gorthrymder. Arglwydd, yn dy dosturi:

- arwain y rhai sy'n dioddef,
- grymusa'r eglwysi i sefyll mewn gobaith,
- a nertha'r arweinwyr sy'n gwasanaethu'n ffyddlon i fod fel llusernau yn y llefydd sydd dan gysgod, yn dawel ac yn ddiysgog.

Gweddïwn am heddwch gwirioneddol, heddwch sy'n tawelu'r arfau, sy'n agor drysau'r carchardai, ac sy'n rhoi lle i anadl rhyddid a bywyd.

Gweddïwn am gyfiawnder:

- i'r gorthrymedig, er mwyn iddynt gael eu dyrchafu;
- ar i'r gormeswyr newid eu calonnau,
- ac i'r genedl gyfan gamu i oleuni dy wirionedd.

Cofiwn hefyd am holl ieithoedd a diwylliannau Myanmar, yn enwedig y rhai sy'n dioddef oherwydd eu ffydd Gristnogol. Boed iddynt ffynnu, cael eu parchu, a dod yn ffrydiau o obaith a hunaniaeth. Boed i bob iaith godi cân o fawl a rhyddid, a phob cymuned gael ei hadfer mewn gras.

O Arglwydd, dysga ninnau, yn ein difaterwch ein hunain, i fod yn ddewr ac yn ddisyfl yn ein tystiolaeth – fel ein brodyr a'n chwiorydd yn Myanmar sy'n sefyll yn ffyddlon er gwaethaf pob her.

O Grist, Tywysog Tangefedd, tyred â'th iachâd dros y wlad feichus hon, a defnyddia'th eglwys fel offeryn dy gariad, yn dod â thangnefedd a nerth i'r rhai sy'n cerdded mewn tywyllwch. Ac yma yng Nghymru, par i ninnau sefyll yn un, yn gefn iddynt mewn gweddi ac yn ein gwaith, fel tystion ffyddlon i'th wirionedd a'th obaith. Yn enw Iesu Grist, Gwaredwr y cenhedloedd. Amen.

## 'Ymgorffori Gobaith, Ailddychmygu Cenhadaeth' – cynhadledd CWM

Fe agorodd Cynhadledd Ysgrifenyddion y Cyngor Cenhadaeth Fyd-Eang (CWM) ar 20 Tachwedd yn Great Missenden, Swydd Buckingham. Thema'r gynhadledd oedd 'Ymgorffori Gobaith, Ailddychmygu Cenhadaeth'. Daeth Ysgrifenyddion Cyffredinol ynghyd o 36 o eglwysi sy'n aelodau o'r mudiad yn fyd-eang, gan gynnwys Elinor Wyn Reynolds, o Undeb yr Annibynwyr, a'r Parch. Nan Powell-Davies o Eglwys Bresbyteraidd Cymru. Gwahoddwyd pawb a ddaeth i'r gynhadledd i fyfyrio, i ailgysylltu, ac i ailddychmygu ffurf a siâp cenhadaeth mewn byd sy'n newid ar garlam.

Yn ei araith agoriadol, fe bwysleisiodd y Parch. Ddr Jooseop Keum, Ysgrifennydd Cyffredinol CWM, arwyddocâd y gynhadledd. Roedd yn gyfle, meddai, i 'fyfyrio ac i ddirnad gyda'n gilydd fel mudiad wrth gynllunio i ddathlu ei hanner canfed jiwbilî [2027–8] mewn modd mor ystyrlon â phosibl'.

Fe welsom fod Jooseup a'i gyd-weithiwr Dalip hefyd wedi manteisio ar y cyfle yma i ddod i'r gynhadledd er mwyn ymweld â Chymru am y tro cyntaf a chyfarfod cynrychiolaeth o Undeb yr Annibynwyr Cymraeg ac Eglwys Bresbyteraidd Cymru. Gobeithir hefyd y bydd rhan allweddol i Gymru wrth i gynhadledd gyffredinol CWM gael ei gwahodd i Gymru ym mlwyddyn ei hanner canfed jiwbilî. (Gweler 'O Ddesg y Llywydd' yn rhifyn yr wythnos diwethaf o *Cenn@d*.)

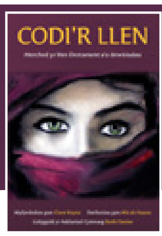
Traddodwyd y prif anerchiad gan y Parch. Philip Vinod Peacock, sydd wedi ei ethol yn ddiweddar yn Ysgrifennydd Cyffredinol y Cymundeb Byd-eang o Eglwysi Diwygiedig (World Communion of Reformed Churches – WCRC). Gan siarad ar thema'r gynhadledd, fe dynnodd Peacock sylw at yr argyfyngau sy'n diffinio ein byd yn y cyfnod hwn – o ddinistr ecolegol i'r anghyfartaledd sy'n cynyddu rhwng pobl a'i gilydd, a'r tra-arglwyddiaethu ymerodrol sy'n parhau yn ein byd.

Roedd y gynhadledd hon hefyd yn gyfle i ddathlu wrth i fudiad CWM groesawu pedair eglwys newydd o Ynysoedd y Môr Tawel a'u Hysgrifenyddion Cyffredinol yn aelodau atynt. Daeth y gynhadledd i ben fore Sul gyda gwasanaeth o fawl a dathlu yn eglwys Gymraeg y Boro (UAC) ger Kings Cross yn Llundain.

Gallwch gael blas ar ychydig o'r hyn ddigwyddodd yno yn y cyflwyniad fideo canlynol sydd ar gael o ddilyn y ddolen hon (neu fynd i sianel Youtube EBC neu CWM):
[https://youtu.be/VnbZlMWvRbw?si=SK0V8J8FnVHqjdqh](https://youtu.be/VnbZlMWvRbw?si=SK0V8J8FnVHqjdqh)

## Codi'r Llen: merched yr Hen Destament a'u dewisiadau

Maes Llafur i oedolion 2025/26




### Codi'r Llen 9 – Ymson Miriam

Yn saith oed, safwn yn amyneddgar ar lan yr afon. Roeddwn yn ddigon hen i gadw llygad barcud ar fy mrawd bach yn y fasged, ond heb fod yn ddigon aeddfed i ddeall mawredd y peth. Mam oedd wedi gwneud y fasged a'i dwylo'n crynu, ond fe deimlais innau'r awel yn cario'r ofn wrth ddynesu at yr afon. Gwyliais fy mam yn rhoi'r babi ar y dŵr, a chlywais lais yn sibrwd o'm mewn: "Gwylia. Aros. Gwna."

Ymhen hir a hwyr, daeth merch Pharo yno. Meddyliais y byddai'n cael sioc o weld y babi, ond gwelais ei llygaid yn meddalu. Cododd y babi o'r brwyn fel pe bai'n gweld addewid yn cael ei wireddu. Yna, clywais y llais eto, yn fy siarsio: "Gwna". Ac yn sydyn, sefais yn dalsyth a chamu allan o'm cuddfan. Awgrymais y byddai'n dda cael rhywun i ofalu am y babi, a llamodd fy nghalon wrth ei chlywed yn cydsynio. Roeddwn yn falch o'm gweithred bwysig.

Aeth y blynyddoedd heibio. Tyfodd Aaron a minnau heb gwmni ein brawd. Roedd cysgod cleddyf yr Aifft drosom, ond byddem yn rhannu straeon ein cyn-dadau ac yn arddel yr addewid yn ein cof. Bu raid i Moses ddianc a diflannodd ein gobaith, ond dychwelodd; clywais fflam ein gwaredigaeth yng ngwres ei eiriau ac roedd ôl Duw ar ei ddwylo cryf.

Daeth sawl pla, un ar ôl y llall. Ffrydiodd dŵr afon Neil fel gwaedlif, ac roedd cysgodion cyrff y meirw'n tristáu'r ffenestri ar bob tu. Rhaid oedd dianc o afael gorthrwm yr Eifftiaid. Anghofia i fyth mo'r Môr Coch yn rhwygo'n ddau, a'r tonnau'n codi fel dau fur anferth, cyn dymchwel i lawr dros yr Eifftiaid. Fe'n hachubwyd ni a chawsom gerdded drwy'r tonnau'n ddianaf. Gwelais fawredd Duw. Erbyn inni gyrraedd yr ochr draw, gwibiai fy meddwl cymaint fel na allwn yngan gair! Heb feddwl a heb drefnu o flaen llaw, gafaelais yn fy nhympan a dechrau canu. Codai nodau'r alaw i'r entrychion a daeth y merched i gyd-ddawnsio â mi.

Aethom yn ein blaenau. Profais orthrymder meddwl wrth wynebu newyn ac ofn yn yr anialwch. Aeth pethau'n drech na mi, a fedrwn i ddim ddygymod ag awdurdod fy mrawd. Mae'n wir fod Moses yn wylaidd, ond eto roedd wedi ei ddewis ac roedd y gwirionedd hwnnw'n cynhyrfu f'ysbryd. Aeth Aaron a minnau ato â'n hamheuon. Doeddwn i ddim yn deall ar y pryd mai balchder gwenwynig a'm cymhellodd i deimlo dig tuag at fy mrawd. Dyna pryd y dechreuais ddioddef o gyflwr croen enbyd. Allwn i ddim dioddef y cywilydd, ac enciliais. Bu rhaid i bawb aros amdanaf.

Taerineb Moses achubodd fy ngham; fe weddïodd ar Dduw i'm gwaredu o grafangau fy nghyflwr. Drwy wyleidd-dra Moses ac amynedd y bobl, sylweddolais beth oedd gras grymus. Ymhen saith niwrnod roedd fy nghroen wedi clirio. Dychwelais i gwmni fy nheulu a'm câr. Oedd, roedd fy nghamau'n drymach, ond dan bwysau dealltwriaeth yn fwy na dim arall. Bûm yn broffwydes, yn gantores, yn chwaer dda ac yn chwaer wael, ond bûm hefyd yn ddibynnol ar y Duw byw sy'n codi'r gweiniaid ac yn cywiro'r rhai balch eu calon.

Mae fy stori i wedi'i gweu o frwyn gwendid ac o donnau llawenydd yn ogystal. Oherwydd mae Duw yn fwy na'n camgymeriadau. Mae ei fwriad yn llifo fel dŵr yr afon a'r Môr Coch dros y rhai sy'n fodlon gwylio, aros, a gwneud.

**Holi**

- Dangosodd Miriam ddewrder ger yr afon. Sut allwn ni ymarfer ein ffydd yn ddewr heddiw? Oes llais yn ein cymell ninnau: 'Gwna'?
- Mae bywyd Miriam yn cynnwys cyfnodau o arwain a chyfnodau o fethu. Ydych chi wedi cael profiad o gael eich hannog i ddal ati drwy wahanol gyfnodau?
- Dengys Miriam ei bod yn ymrafael ag eiddgedd a hunan-falchder (Numeri 12). Sut allwn ni amddiffyn ein calonnau rhag hualau cystadleuaeth rhyngom a'n gilydd?
- Drwy Miriam, profodd y bobl rym cerddoriaeth, rhythm a dawns fel dulliau o foli Duw. Allwn ni wneud defnydd amgen o'r elfennau hyn mewn ffyrdd newydd?
- Arhosodd ei chymuned i Miriam wella o'i chyflwr. Oes ffyrdd penodol y gall yr eglwys leol gynnig cefnogaeth i rai yn y gymuned sy'n mynd i drafferthion?

**Gweddi**

Boed inni wybod pryd i wylio, i aros, a phryd i weithredu. A phan ddaw'r amser i weithredu, rho inni'r dewrder i wneud hynny! Boed inni ddal ati drwy bob mathau o brofiadau. A phan fyddwn yn methu, cymell ni i godi ar ein traed fel y gallwn ganu a dawnsio eto! Boed inni beidio â disgyn i dwll cymharu ein hunain ag eraill. A phan allwn ni, gwna ni'n bobl sy'n rhoi'n ymroddgar mewn gwyleidd-dra iach. Amen.

*Siân Meinir*

## Tanysgrifiadau Gair y Dydd 2026 – deunydd defosiwn dyddiol

Mae angen tanysgrifwyr newydd arnom am sawl reswm … mae nifer y tanysgrifwyr yn lleihau, a'r mwyafrif yr ochr anghywir i 70 oed!

Os ydych chi'n chwilio am anrheg Nadolig i rywun neu gopi personol, wel, mae Gair y Dydd 2026, gyda chopi bob chwarter am ddim ond £10, yn fargen!

Bydd croeso i bawb ysgrifennu siec am £10 i 'Gair y Dydd' neu dalu £10 ar-lein:

Pwyllgor Darlleniadau Beiblaidd
10674443
40-08-09

Pob hwyl a bendith

*Gwilym Dafydd*
*Trysorydd*

S4C

***Dechrau Canu, Dechrau Canmol***
**Sul, 14 Rhagfyr, am 7:30yh – Nadolig y Gymuned**
Bydd Lowri Morgan yn ymweld â Dre-fach, Cwm Gwendraeth, i ddysgu sut mae un capel yn agor ei ddrysau i'r gymuned – a'u hannog i fod yn greadigol wrth baratoi at y Nadolig. A chawn fwynhau gwledd o garolau o addoldai ledled Cymru.

BBC radio cymru

***Caniadaeth y Cysegr***
**Sul, 14 Rhagfyr, am 7:30yb a 4:30yp**
Amrywiaeth o emynau yng nghwmni Bryn Williams, Pwllheli

***Oedfa Radio Cymru***
**Sul, 14 Rhagfyr, am 12:00yp**
Oedfa dan arweiniad Mererid Mair, Caernarfon

# ‘Clywch lu’r nef’

Bwriad tymor yr Adfent – ‘y Dyfodiad’ – sef y pedwar Sul sy’n arwain at y Nadolig, yw rhoi cyfle i bobl fyfyrio ar y gwahanol ffyrdd y mae Iesu Grist yn dod i’n byd.

Ar y Sul cyntaf, y pwyslais yw ei eni’n faban ym Methlehem; a buom yn edrych wythnos yn ôl ar garol sionc y Ficer Prichard sy’n ein hannog i fynd ‘i Fethlem bawb dan ganu’.

Y pwyslais ar ail Sul yr Adfent yw geni Crist yn ysbrydol yng nghalon y credadun. A pha garol well i fyfyrio ar hynny na’r garol Saesneg boblogaidd, ‘Hark! the herald angels sing’. Mae’r garol hon hefyd, wrth gwrs, yn hynod boblogaidd yn ei ffurf Gymraeg: ‘Clywch lu’r nef yn seinio’n un,/ Henffych eni Ceidwad dyn!’

Awdur y garol orfoleddus hon yw Charles Wesley – un o emynwyr mawr y Saesneg, ac un a chanddo gysylltiadau Cymreig cryf, am iddo briodi Sarah Gwynne o blasty’r Garth, ger Cilmeri yn sir Frycheiniog.

Daeth Charles Wesley yn Gristion yn 1738, a chael yr adeg honno, meddai, gân newydd yn ei galon. Yn eithaf buan wedyn, lluniodd y garol hon yn ‘emyn ar gyfer dydd Nadolig’.

Ysbrydolwyd y garol gan yr hanes yn Efengyl Luc am yr angylion – sef ‘llu’r nef’ – yn torri allan i foliannu wrth iddynt gyhoeddi i’r bugeiliaid y ‘newyddion da o lawenydd mawr’ fod Ceidwad wedi ei eni ym Methlehem.

Roedd dau reswm pam y torrodd yr angylion allan i ganu – a pham y canodd Charles Wesley yntau ar eu hôl, gan annog ‘pob cenedl is y rhod’ i floeddio’n llawen.

Y rheswm cyntaf yw *pwy* oedd yr Un a aned ym Methlehem. Yn ei garol mae Charles Wesley yn pentyrru disgrifiad ar ben disgrifiad o’r Person rhyfeddol hwnnw. Ef yw ‘Tad tragwyddoldeb’, ‘Duwdod yn y cnawd’, ‘Tywysog heddwch’, ‘Haul cyfiawnder’.

A’r rheswm arall yw *pam* y daeth Iesu i’n byd. Daeth i fod yn ‘Immanuel’ – yn ‘Dduw gyda ni’ – i’n cymodi â Duw. Yn fwy na hynny, daeth i’n galluogi, trwy ffydd ynddo Ef, i ddod yn blant i Dduw. Neu, yng ngeiriau’r garol: ‘Ganwyd Ef, O! ryfedd drefn,/ Fel y genid ni drachefn.’

*E. Wyn James*
*Caerdydd*

(‘*Munud i Feddwl’, BBC Radio Cymru, dydd Llun, 9 Rhagfyr 2024*)

## Apêl Gaeaf EBF: Hope Heats

Mae Ffederasiwn Bedyddwyr Ewrop (EBF) wedi lansio Apêl Gaeaf i gefnogi’r Eglwys yn Wcráin. Y nod yw fod **500 o eglwysi lleol** yn Wcráin yn cael eu galluogi i ddarparu llety, cynhesrwydd a nwyddau angenrheidiol i bawb mewn angen y gaeaf hwn.

Fel teulu Bedyddiedig yng Nghymru, **rydym am sefyll gyda’n chwiorydd a’n brodyr** sydd yn parhau i ddioddef effeithiau rhyfel, yn enwedig rhai sydd yn ymwneud â thargedu adnoddau egni hollbwysig.

Byddai rhodd o £2000 gan eglwysi Bedyddiedig yng Nghymru yn darparu digon o wres ar gyfer eglwys yn Wcráin ar gyfer y gaeaf i gyd.

Allwch chi ymuno â ni wrth i ni sefyll gyda’n brodyr a chwiorydd yn Wcráin y gaeaf hwn?

**Ymunwch â’r Apêl**
Os ydych yn medru dangos eich cefnogaeth y Nadolig hwn, anfonwch eich rhoddion at ‘Baptist Union of Wales’ trwy siec neu drosglwyddiad banc, os gwelwch yn dda.

**Lledu’r Gair**
Allwn ni ddim gwneud hyn heb eich cymorth chi yn lledu’r gair – gyda’ch eglwys, eich cymuned, neu eraill yr ydych chi’n meddwl y byddai’n hoffi cefnogi ein chwiorydd a’n brodyr yn Wcráin y gaeaf hwn.

Am fanylion pellach, ewch i: https://ubc.cymru/apel-gaeaf-ebf-hope-heats/

GOLEUNI’R BYWYD

Eglwys Bresbyteraidd Cymru

### Swyddfa’r Gymanfa Gyffredinol

## Pennaeth Ariannol, gyda chyfrifoldeb penodol am stiwardiaeth ariannol yr Eglwys

**Oriau:** 35 awr yr wythnos
**Cytundeb:** Parhaol
**Cyflog:** £47,660–£50,028 (pro rata) a £4,200 o lwfansau
**Lleoliad:** Swyddfa’r Gymanfa a gartref; fodd bynnag, efallai y bydd gofyn i chi wneud gwaith o leoliadau eraill o bryd i’w gilydd.

Disgwylir i ddeiliad y swydd fod yn Gristion o argyhoeddiad ac enw da mewn eglwys leol.

Am fwy o wybodaeth ac am ffurflen gais, cysylltwch ag:
e-bost – swyddfa.office@ebcpcw.cymru;
ffôn: 02920627465

**Dyddiad cau**: 12 Ionawr 2026, 9.30 y bore

# Clochdar y twrcwns

Yn ystod fy arddegau enillais ychydig o arian poced ar fferm gyfagos i'm cartref, yn gweithio gyda'r perchennog yn gofalu am dwrcïod. Roedd tri phrif gyfnod i'r gwaith.

Y cyntaf oedd dal yr adar bach, pan oedden nhw'n ddim ond llond llaw o ran maint, i glipio 'nôl ychydig o'r pig uchaf. Os byddai'r adar yn gweld gwaed ar aderyn arall, byddent yn ei bigo hyd farwolaeth. Digwyddai'r ail gam pan fyddent ychydig yn hŷn, a byddem yn rhoi brechiad iddynt yng nghnawd y frest, gan fod y twrcïod yn agored i ddal heintiau. Y trydydd cam oedd dechrau'r lladdfa ym mis Rhagfyr. Fel pob aderyn sydd wedi ei fagu felly, ni ellir hepgor eu lladd ac felly maent yn fwyd i'r lliaws.

Cynhaliwyd Ffair Aeaf yn Llanelwedd yn ddiweddar, a gwelwyd cynnyrch clodwiw'r amaethwyr yn arddangos eu harbenigedd. Ond prin fod gan y camerâu teledu fawr o ddiddordeb i weld mwy nag edrychiad yr anifeiliaid graenus yn cael eu gwerthu. Nid oes parodrwydd i dystio i'r lladdfa fyddai'n dilyn! Prin fod gan y sawl sy'n edrych ymlaen at ginio sylweddol o dwrci blasus ddiddordeb yn y misoedd o waith gofalus gan y rhai sy'n cynhyrchu'r cig. Y dafell gig ar y plât yw'r unig ddiddordeb i'r sawl sy'n tywallt y gwin ac yn tynnu'r cracyrs.

Yn yr un modd, bydd llawer o wleidyddion yn clochdar am bob math o bynciau'r dydd ac arddangos eu deallusrwydd a'u doethineb, heb amgyffred y sefyllfaoedd sydd tu cefn i'r cyd-destunau maent yn traethu arnynt. Enghraifft o hyn fyddai'r modd y gwelodd Llywodraeth San Steffan eu cyfle i grafu trethiant oddi ar y ffermwyr sydd wedi gweld cynnydd yng ngwerth marchnadol y tiroedd maent yn eu hamaethu, ond bod eu bywiolaethau yn llai na'r hyn y mae'r economegwyr yn ei dybio. Prin fod ffermwyr mynyddoedd Cymru a'r Alban yn cynhyrchu elw mawr, beth bynnag yw gwerth marchnadol y tiroedd a siediau'r buarth. Onid stori 'lladd yr ŵydd sy'n dodwy'r wy aur' yw hynny!! Mae perygl i gefn gwlad Cymru droi'n sied y twrcïod ym mis Ionawr.

Sefyllfa debyg o ddiffyg amgyffred yw gwrando ar glochdar y wasg a'u darllenwyr yn eu hymateb i'r datganiadau peryglus o du yr adain dde wleidyddol parthed y rhai sy'n cyrraedd gwledydd Prydain fel ffoaduriaid. Nid oes unrhyw elfen o drugaredd na graslonrwydd yn ieithwedd ac agweddau'r gwleidyddion asgell dde, dim ond rhethreg fecanyddol o safbwyntiau hunanol. Mae'r ffoaduriaid yn cael eu trin fel adar heintiedig i'w symud allan yn ddi-lol.

Yna, erys y drafodaeth am ddyfodol trigolion Gaza, a phrin fod unrhyw un yn gweithredu'n gadarnhaol o blaid y gwan a'r difreintiedig yno bellach. Bydd gwŷr busnes, Americaniaid ar y cyfan, fel fwlturiaid yn chwilio am gyfleoedd i fuddsoddi, heb fawr o drugaredd tuag at y rhai sy'n ffoaduriaid yn eu gwlad eu hunain. Mae dyfodol Wcráin yng nghrafangau'r fwlturiaid hefyd. Caiff arweinwyr Rwsia benrhyddid i reibio'r wlad yn ôl eu mympwy eu hunain, hyd y gwelwn. Megis Herod yn cyhoeddi tranc bechgyn cwbl ddiniwed, mae'r barwnlysoedd cyfoes yn gwarchod eu cefnau eu hunain, ac yn gadael i fwlturiaid Rwsia lafoerio am yr ysbail sy'n bodoli dan ddaear Wcráin.

Rai misoedd yn ôl cyhoeddwyd gan lywodraeth San Steffan fod yr arian a neilltuwyd i gynorthwyo cymunedau'r Trydydd Byd i ariannu cymorth Prydain yn Wcráin yn bwysig, ond beth am gymunedau'r gwledydd sydd wedi colli'r nawdd i brosiectau sylfaenol ym meysydd, iechyd, addysg, dŵr glân, trafnidiaeth ac ati? Onid sefyllfa annheg yw hon, megis y dywediad Saesneg am ddwyn oddi ar Pedr er mwyn estyn cildwrn i Paul?

Pan fyddwn yn gwrando ar y garol 'Ganol gaeaf noethlwm …' cofiwn am noethni ac oerfel cyd-destunau dioddefaint ein byd. Mae'r garol yn gofyn beth a rown i'r baban yn y preseb, a thebyg ei fod yntau'n gofyn beth a rown ni i blant y byd. Mae'n anodd bod yn llawen mewn byd o arswyd, ac mae'n anfoesol i unrhyw un roi llais i achos cyfiawnder tra maen nhw'n ymarfer anghyfiawnder. Byddaf yn teimlo'n euog yn aml, adeg y Nadolig, yn gadael yr Ais yng Nghaerdydd i fwynhau cinio blasus gyda'm teulu, gan wybod bod cymaint o bobl y ddinas ar eu cythlwng, Rwyf innau hefyd yn rhan o'r annhegwch sydd yn ein bro a'n byd!

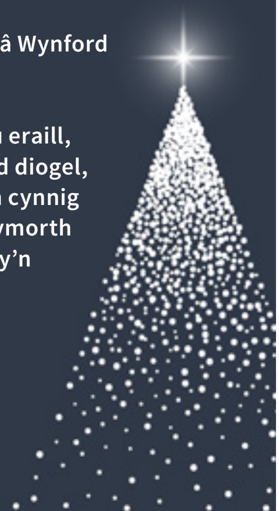
*Denzil I. John*

## Coeden Gobaith yn gwreiddio yng Nghaerdydd

**Mae addurno'r goeden Nadolig draddodiadol yn un o uchafbwyntiau'r ŵyl i bobl ifanc ac oedrannus fel rhan o'r paratoadau at y Nadolig. Serch hynny, mae un goeden Nadolig yng Nghaerdydd sydd yn fwy arwyddocaol na'r rhan fwyaf eleni. Mae Coeden Gobaith, sydd wedi'i lleoli yng nghefn Eglwys y Crwys, 77 Richmond Road, cartref newydd y Stafell Fyw, yn cael ei lansio am 6.00yh ddydd Mawrth, 16eg Rhagfyr 2025.**

**Mae'r seremoni yn cynnig cyfle i glymu seren i'r goeden sy'n cynnwys neges o obaith, ac yn ffordd o ddathlu rhyddid oddi wrth ddibyniaeth. Bydd yn anrhydeddu pobl sydd wedi llwyddo i adfer yn llawn, ac yn cynnig gobaith i'r rheini sy'n dal i frwydro gyda'r salwch. Bydd hefyd yn ffordd o ddiolch i'r rhai sy'n gweithio yn y maes a chofio'r bywydau hynny a gollwyd i'r cyflwr trist a dieflig hwn.**

**Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Wynford ar 07796464045 neu wynford@recovery-council.org**
**Mae'r Stafell Fyw a'r gwasanaethau eraill, Cynnal a Lle i Fyw, yn darparu gofod diogel, hawdd i'w gyrraedd, heb farnu sy'n cynnig ystod o ymyriadau, gan gynnwys cymorth seicolegol unigol a sesiynau grŵp sy'n seiliedig ar gymheiriaid, a lle mae cyfrinachedd wedi'i warchod bob amser.**



**www.cyngor-adferiad.org**
**www.stafell-fyw.uk**
**www.cynnal.uk**

Os ydych yn poeni am unigolyn neu sefyllfa ac angen cyngor diogelu, cysylltwch â'r Panel Diogelu Cydenwadol 01745817584 / 07957510346 yn ystod oriau swyddfa
post@panel.cymru panel.cymru
neu Thirtyone:eight 0303 003 1111
(am gyngor tu allan i oriau swyddfa)

Cyhoeddir *Cenn@d* ar y cyd gan Eglwys Bresbyteraidd Cymru ac Undeb Bedyddwyr Cymru.
Oni nodir yn wahanol, nid yw barn cyfranwyr *Cenn@d* yn cynrychioli barn swyddogol Eglwys Bresbyteraidd Cymru nac Undeb Bedyddwyr Cymru.
Gallwch anfon eich cyfraniadau / gohebiaethau / ymholiadau at:
huw@cennad.cymru | aled@ysgolsul.com
www.cennad.cymru CennadCymru @CennadCymru