Cenn@d

25 Tachwedd 2026

Rhifyn 300

WYTHNOSOLYN CRISTNOGOL CYMRAEG

a noddir gan Eglwys Bresbyteraidd Cymru ac Undeb Bedyddwyr Cymru

Gofalaeth Newydd Gogledd Ceredigion

Pennod newydd, her newydd, cyfle newydd

Llawenydd o'r mwyaf i aelodau pedair eglwys Gofalaeth Newydd Gogledd Ceredigion, sef Eglwysi Annibynnol Seion, Aberystwyth, a Bethel, Tal-y-bont, ac Eglwysi'r Bedyddwyr, Horeb, Penrhyn-coch, a Bethel, Aberystwyth, oedd croesawu a sefydlu'r Parchg Geraint Morse yn weinidog i'r Arglwydd Iesu Grist ar yr ofalaeth, ddydd Sadwrn, 7 Tachwedd. Dan lywyddiaeth y Parchg Judith Morris, croesawyd tyrfa deilwng i Fethel, Tal-y-bont, i dystio i'r achlysur arbennig hwn.



O'r chwith i'r dde: Phil Davies, Simeon Baker, Irfon Roberts, Peter Thomas, Andrew Lenny, Geraint a Tinamaria Morse, Betsan Siencyn, Gruffudd Huw, Owain Llŷr Evans, Elinor Wyn Reynolds, Judith Morris ac Alun Thomas

Addoli, cyflwyno a sefydlu

Wedi canu emyn Titus Lewis 'Mawr oedd Crist yn nhragwyddoldeb', cyflwynwyd y darlleniad (Effesiaid 2:1–10) gan Gruffudd Huw ac offrymwyd gweddi gan Betsan Siencyn. Cyfieithiad Arfon Jones o emyn Stuart Townend, sef 'Mor fawr yw cariad Duw y Tad', a ganwyd cyn defod y sefydlu, oedd yng ngofal y Parchg Simeon Baker, Ysgrifennydd Cyffredinol Undeb Bedyddwyr Cymru.

Cyflwynwyd y Parchg Geraint Morse ar ran eglwysi'r cyn-ofalaeth – Croesgoch; Harmoni, Pencaer, a Berea – gan Alun Thomas, a thraddodwyd hanes sefydlu Gofalaeth Newydd Gogledd Ceredigion ynghyd â hanes yr alwad gan Phil Davies, Cadeirydd Pwyllgor yr Ofalaeth. Ef hefyd fu'n enau i'r croeso ar ran yr eglwysi. Derbyniodd y Parchg Geraint Morse yr alwad yn gadarnhaol ac yn rasol.

Offrymwyd yr Urdd Weddi gan y Parchg Peter Thomas wrth i'r Parchg Owain Llŷr Evans ac Elinor Wyn Reynolds, Llywydd ac Ysgrifennydd Cyffredinol Undeb yr Annibynwyr, arddodi dwylo ar y Parchg Geraint Morse. Y Parchg Irfon C. Roberts estynnodd groeso ar ran Cymanfa Bedyddwyr Caerfyrddin a Cheredigion a Chyfundeb Annibynwyr Ceredigion. 'Ti yw'r Un sy'n adnewyddu' – emyn Dan Lynn James a ganwyd cyn i'r Parchg Andrew Lenny draddodi'r bregeth.

Parhad ar dud 2



Geraint a Tinamaria Morse

Crefydd, Gwerthoedd a Moeseg — **Tudalen 2**

Heriau Twf yn y Trallwng — **Tudalen 3**

Paratoi ar gyfer yr Adfent a'r Nadolig — **Tudalen 5**

Testun y Bregeth

Seiliwyd y bregeth ar yr adnod: 'Yr oedd Duw yng Nghrist yn cymodi'r byd ag ef ei hun, heb ddal neb yn gyfrifol am ei droseddau, ac y mae wedi ymddiried i ni neges y cymod' (2 Corinthiaid 5:19). Yng ngoleuni'r testun nodwyd tri pheth:

• yr hyn a wnaeth Duw: ydy, mae Duw wedi sicrhau heddwch rhyngddo fe ei hun a'r byd drwy beth wnaeth y Meseia
• yr hyn na wnaeth Duw: dydy e ddim yn dal methiant pobl yn eu herbyn
• yr hyn a wnawn ni: ac mae wedi rhoi i ni'r gwaith o ddweud am hyn wrth bobl.

Pwysleisiwyd mor bwysig yw pregethu'r efengyl; dan weinidogaeth y Gair y daw dynion a merched i argyhoeddiad a ffydd. Rhaid cofio hefyd fod bywyd y Cristion yn bregeth huawdl. Dyhead Paul oedd i Gristnogion Philipi fyw bywydau mor brydferth nes eu bod yn oleuni i dynnu sylw pobl at Grist. Rhaid i ninnau yn yr un modd 'ddisgleirio ... fel goleuadau yn y byd, yn cyflwyno gair y bywyd' (Philipiaid 2:16). Cyn gorffen y bregeth, cyfeiriwyd at eiriau Phil Edwards yng nghylchlythyr *Vision Today*: 'AI could one day exceed human ability across many fields. No machine could replace God's Word, the Holy Spirit's guidance or a caring Christian community.'

A'r her? Beth a wêl pobl o'r tu fas o droi i mewn i Seion, Horeb, Bethel? Ai 'a caring Christian community' – pobl sy'n byw gan ddangos Iesu? Mae teulu'r ffydd yn fwy nag unrhyw enwad; cymdeithas yr Ysbryd Glân yw'r eglwys. Ein braint yw arddel yr Arglwydd Iesu, rhodio yn ei ffyrdd a byw fel cenhadon y cymod.

Priodol iawn mai emyn Siôn Aled a ganwyd i orffen yr oedfa:

Drwy dy weision ddoe cyhoeddaist
ar ein daear air y ne' …
er pob newid
'r un o hyd yw sail ein ffydd.

Falyri Jenkins fu'n gwasanaethu wrth yr organ a rhoddwyd y blodau gan Geraint Evans er cof am ei ddiweddar briod, Eirian Evans, ysgrifennydd cyntaf Pwyllgor yr Ofalaeth Newydd.

Cymdeithasu

Hyfryd oedd y cyfle i gymdeithasu o amgylch y byrddau yn Neuadd Goffa Tal-y-bont wedi'r oedfa. Gwerthfawrogwyd yno gyfraniad cerddorol plant Ysgol Sul Bethel, Tal-y-bont, a chafwyd cyfle i gyflwyno englyn o waith y Parchg Peter M. Thomas i'r gweinidog newydd a thusw o flodau i Tinamaria Morse:

Eiddunwn o ddaioni – lôn a'i nawdd
Yn nyddiau'r caledi
A chyffro'r hen, hen stori
Yn nerth i'n cyflyru ni.

Rhiannon Davies



Dewch i ddathlu'r Nadolig gyda ni yng Nghanolfan Mary Jones

Dewch i ymuno â ni am benwythnos llawn hwyl a hud yr ŵyl yn ein Gŵyl Coed Nadolig, rhwng 27 a 29 Tachwedd.

Bydd y ganolfan yn cael ei thrawsnewid yn ofod hudolus llawn awyrgylch y Nadolig, gyda choed Nadolig lliwgar a chreadigol yn addurno pob cornel. Bydd coed wedi'u haddurno a'u cyfrannu gan grwpiau, clybiau, eglwysi ac ysgolion lleol, a bydd cyfle i chi bleidleisio dros eich hoff goeden.

Bydd digon o bethau i'w mwynhau yn ystod yr ŵyl, gan gynnwys llwybr y Geni, gweithgareddau a chrefftau Nadoligaidd i'r plant, yn ogystal â bwydlen Nadoligaidd arbennig yn ein caffi.

Hefyd, cynhelir ein Noson Garolau nos Fawrth, 1 Rhagfyr, am 7yh. Yn ystod y noson bydd enillwyr yr Ŵyl Coed Nadolig yn cael eu cyhoeddi. Dewch i ymuno â ni i ganu carolau a mwynhau awyrgylch hyfryd y Nadolig.

Edrychwn ymlaen yn fawr at eich croesawu i Ganolfan Mary Jones a'r caffi, a rhannu ychydig o hud a llawenydd y Nadolig gyda chi.

Dewch draw i ymuno â'r dathliadau – bydd croeso cynnes i bawb!

Crefydd, Gwerthoedd a Moeseg yng Nghymru: Darlun Cenedlaethol o Gynnydd a Heriau Parhaus gan Gareth Evans-Jones



Mae adroddiad newydd gan yr Athro Lucy Huskinson, Dr Joshua Andrews, Dr Gareth Evans-Jones a Ms Rachel Healand-Sloan o Brifysgol Bangor a Chanolfan Genedlaethol Addysg Grefyddol Cymru yn cynnig y dadansoddiad mwyaf cynhwysfawr hyd yma o ddarpariaeth Crefydd, Gwerthoedd a Moeseg (CGM) mewn ysgolion uwchradd Cymru o dan y Cwricwlwm i Gymru. Wedi'i seilio ar ymatebion gan 135 o ysgolion uwchradd drwy ymarfer Rhyddid Gwybodaeth cenedlaethol, mae'r astudiaeth yn darparu trosolwg pwysig ynghylch sut y dehonglir ac y gweithredir yr hawl statudol i CGM ledled Cymru.

Prif ganfyddiad yr adroddiad yw bod bwlch sylweddol rhwng presenoldeb ffurfiol CGM ar bapur a'r profiad addysgol gwirioneddol a geir gan ddysgwyr. Er bod y rhan fwyaf o ysgolion yn nodi bod CGM yn rhan o'u cwricwlwm, nid yw hynny o reidrwydd yn golygu bod pob dysgwr yn derbyn addysg gydlynol, gynhwysfawr a chynyddol heriol yn y maes. Mae'r awduron yn gwahaniaethu rhwng 'cydymffurfiaeth ffurfiol', lle mae CGM yn ymddangos mewn dogfennau neu amserlenni, a 'chydymffurfiaeth sylweddol', lle mae dysgwyr yn cael mynediad rheolaidd at gwricwlwm sy'n datblygu gwybodaeth, dealltwriaeth a sgiliau yn systematig dros amser.

Ar yr olwg gyntaf, ymddengys y darlun yn gadarnhaol. Er enghraifft, nodwyd bod CGM yn bresennol mewn 94.9% o ysgolion yng Ngogledd Cymru a 97.7% yn Ne Cymru, ond mae'n rhaid cofio mai 100% ddylai'r ganran fod mewn difri er mwyn ateb y gofynion statudol. 100% yw'r ganran yn y Canolbarth.

Yn wir, canfu'r ymchwil fod nifer fechan ond arwyddocaol o ysgolion lle nad oedd unrhyw ddarpariaeth CGM yn bodoli o gwbl. Yng Ngogledd Cymru, er enghraifft, cydnabu dwy ysgol nad oeddent yn darparu CGM ar draws Blynyddoedd 7 i 11, tra bo sawl ysgol arall wedi nodi nad oedd y pwnc yn orfodol i bob dysgwr ym Mlynyddoedd 10 ac 11. Er mai lleiafrif yw'r achosion hyn, maent yn codi cwestiynau pwysig am gysondeb hawliau dysgwyr ledled Cymru.

Un o'r patrymau mwyaf trawiadol a nodwyd yn yr astudiaeth yw'r dirywiad mewn darpariaeth wrth i ddysgwyr symud i Flynyddoedd 10 ac 11. Yn ystod Blynyddoedd 7 i 9, mae ysgolion fel arfer yn neilltuo rhwng 1.2 a 1.4 awr yr wythnos i CGM, ond erbyn Blynyddoedd 10 ac 11, mae'r amser hwn yn aml yn gostwng yn sylweddol, gyda rhai ysgolion yn darparu llai nag awr yr wythnos ac eraill yn dibynnu ar sesiynau byr o 15 i 20 munud fesul wythnos, os nad pythefnos.

Nid mater o nifer y munudau yn unig mo hyn gan y dadleua'r adroddiad fod datblygiad gwybodaeth a dealltwriaeth gydlynol mewn CGM yn gofyn am gyfleoedd parhaus i ailystyried syniadau, datblygu cysyniadau a meithrin sgiliau dadansoddol gydag amser. Pan fo'r ddarpariaeth yn ysbeidiol neu'n dameidiog, tanseilir y broses gronnol hon, gan ei gwneud yn anos i ddysgwyr ddatblygu dealltwriaeth ddyfnach o gwestiynau crefyddol, athronyddol a moesegol.

Her arall a amlygwyd gan yr ymchwil yw'r gostyngiad mewn mynediad at arbenigedd pwnc. Ar draws Cymru, mae athrawon arbenigol mewn CGM yn llawer mwy tebygol o addysgu cyrsiau TGAU Astudiaethau Crefyddol (AC). Ond mae cyfraddau addysgu arbenigol ar gyfer y rhai nad ydynt yn dilyn TGAU AC yn gostwng yn sylweddol yng Ngogledd a Chanolbarth Cymru, gyda chynnydd cyfatebol yn y defnydd o dimau cymysg neu athrawon ag arbenigeddau mewn pynciau eraill.

Nid yw'r adroddiad yn awgrymu na all athrawon o ddisgyblaethau eraill gyfrannu'n effeithiol at CGM, ond mae'n dwyn sylw at y ffaith nad yw mynediad at wybodaeth ac arbenigedd pwnc wedi'i ddosbarthu'n gyfartal rhwng pob dysgwr. Mewn rhai achosion, mae'r diffyg hwn yn cyd-ddigwydd â llai o amser cwricwlwm a modelau cyflwyno mwy tameidiog, gan beryglu ymhellach ansawdd a dilyniant dysgu.

Mae pryderon penodol ynghylch mapio cwricwlwm a dilyniant. Mewn nifer sylweddol o ysgolion, yn enwedig yng Ngogledd Cymru, roedd mapiau cwricwlwm naill ai'n anghyflawn, yn dal i gael eu datblygu neu heb eu darparu fel rhan o'r ymatebion. Heb gynlluniau clir sy'n dangos sut mae gwybodaeth a dealltwriaeth yn datblygu o flwyddyn i flwyddyn, mae perygl y bydd dysgwyr yn profi cyfres o bynciau ar wahân yn hytrach na chwricwlwm cydlynol sy'n meithrin dealltwriaeth gynyddol gymhleth dros amser.

Er gwaethaf yr heriau hyn, mae'r adroddiad yn cydnabod enghreifftiau o arfer rhagorol ledled Cymru, oherwydd bod y Cwricwlwm i Gymru wedi creu cyfleoedd newydd ar gyfer ymholi beirniadol, ymgysylltu â safbwyntiau crefyddol ac anghrefyddol amrywiol, ac archwilio cwestiynau mawr ynghylch ystyr, gwerth a moeseg. Mae'r dystiolaeth yn dangos bod darpariaeth gadarn a heriol yn gwbl bosibl o fewn y fframwaith bresennol.

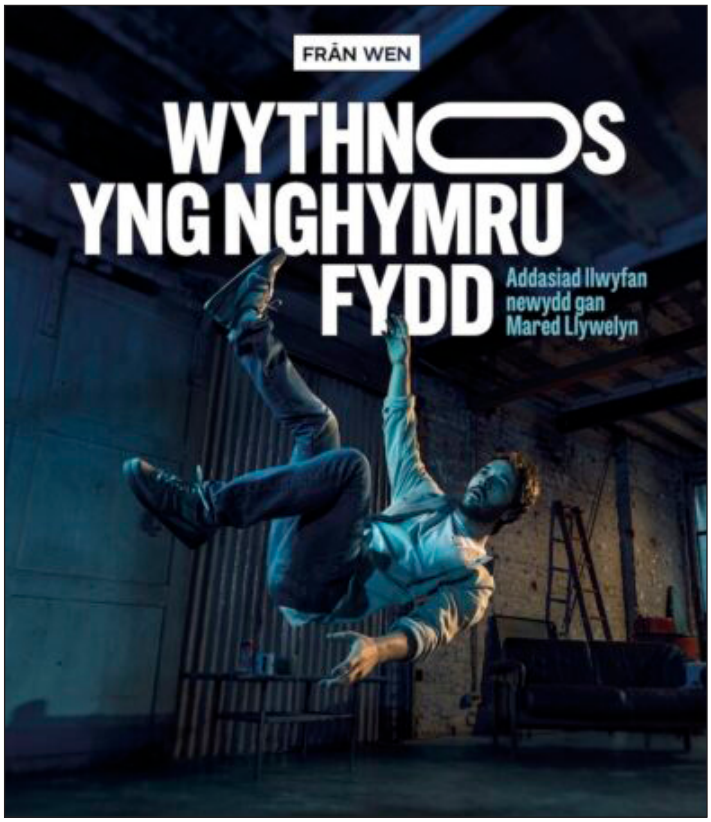
Fodd bynnag, casgliad canolog yr ymchwil yw nad yw'r hawl statudol i CGM yn cael ei sicrhau'n gyfartal eto. Mae amrywiaeth yn parhau rhwng rhanbarthau, ysgolion a llwybrau dysgu, gyda'r pwysau mwyaf yn ymddangos ym Mlynyddoedd 10 ac 11. O ganlyniad, mae'r awduron yn galw am ganllawiau cenedlaethol cliriach ynghylch amser cwricwlwm, dilyniant a darpariaeth statudol; mwy o gefnogaeth i arbenigedd pwnc; gwell mapio cwricwlwm; a mecanweithiau cryfach ar gyfer monitro ac atebolrwydd.

Dadl ganolog yr adroddiad, felly, yw na ddylid mesur llwyddiant ar sail presenoldeb CGM mewn dogfennau ysgol yn unig, ond ar sail a yw pob dysgwr yng Nghymru yn cael mynediad at gwricwlwm Crefydd, Gwerthoedd a Moeseg sy'n gydlynol, yn ddeallusol heriol ac yn ddigon parhaus i sicrhau'r hawl statudol yn ymarferol, nid yn unig ar bapur.

Gellir darllen yr adroddiad yn ei gyfanrwydd ar wefan Canolfan Genedlaethol Addysg Grefyddol Cymru: https://www.bangor.ac.uk/cy/hanes-ygyfraith-gwyddorau-cymdeithas/canolfan-genedlaethol-addysg-grefyddol-cymru



Wythnos yng Nghymru Ffydd?



Yn ddiweddar aethon ni i weld addasiad llwyfan newydd o *Wythnos yng Nghymru Fydd* gan Mared Llywelyn. Roedd Theatr y Sherman dan ei sang gyda phob sedd yn llawn, a chynulleidfa oedd yn amlwg yn edrych ymlaen yn fawr iawn at y noson – a chawsom ni ddim ein siomi. Roedd perfformiadau Garmon Rhys, Lois Elenid, Sam Reeves, Morfudd Hughes a Siôn Eifion yn ffrwydro o egni, gyda'r dicter a'r angerdd yn berwi yn y ddeialog ac weithiau'n tanio fel gwreichionen trydan maes y Fro yn y stori. Roedd y dawnslunio (coreograffi) hefyd yn glyfar iawn ac yn cyfleu synnwyr o drais a bygwth.

Darllenais nofel wreiddiol Islwyn Ffowc Elis tua deg mlynedd yn ôl ac roeddwn i'n cofio bod y prif gymeriad, Ifan Powel, yn ymweld ddwywaith â'r dyfodol. Y tro cyntaf, roedd yn dod o hyd i Gymru lân sydd wedi ennill hunanlywodraeth ac yn ffynnu, a'r tro arall daeth i Gymru oedd wedi dod yn 'Western England' a lle'r Gymraeg wedi diflannu. Neges y nofel, wrth gwrs, oedd taw pobl Cymru fydd yn penderfynu pa ddyfodol a ddaw.

Ond mae fersiwn Mared Llywelyn ychydig yn wahanol. Ar ei ymweliad cyntaf â'r dyfodol, mae Ifan Powel yn ffeindio'i hun mewn cymuned Gymraeg (Y Fro) sy'n bodoli i warchod popeth Cymreig, yn arbennig yr iaith. Mae ffens drydan o gwmpas y Fro a does dim mynediad i bobl ddi-Gymraeg, hyd yn oed os ydyn nhw'n briod â Chymry Cymraeg ac yn ceisio dysgu'r iaith. Mae Mair yn edrych ar ei ffôn ac yn dweud bod y *Daily Mail* wedi cyhuddo'r Fro o fod yn fudiad dde eithafol. Yn amlwg, mae Mared Llywelyn eisiau creu adleisiau o gymunedau eithafol dros y byd sy'n defnyddio grym a thrais i amddiffyn eu ffiniau. Roedd hynny'n heriol iawn i gynulleidfa neithiwr gyda sawl dysgwr yn eu plith, a chapsiynau yn y ddwy iaith ar sgriniau bob ochr i'r llwyfan (yn ogystal â chyfieithydd BSL hollol wych).

'Be wnei di i warchod be' ti'n garu?' Dyma'r cwestiwn sydd yng nghalon y ddrama, yn fy marn i, a dydy Mared Llywelyn ddim yn ein caniatáu unrhyw atebion syml. Mae'n gwestiwn mor bwysig i ni heddiw.

Ond hoffwn i godi rywbeth arall hefyd, rhywbeth efallai na fydd llawer o'r gynulleidfa wedi sylwi arno. Yn fersiwn gwreiddiol y nofel, yr ail waith y mae Ifan yn mynd i'r dyfodol, mae'n dod o hyd i Hen Wraig y Bala, y person olaf yn y byd i siarad Cymraeg. A'r unig beth roedd hi'n ei gofio wrth iddi hi farw oedd darnau bach o'r drydedd salm ar hugain. Wel, yn y fersiwn a welson ni neithiwr, mae rhywbeth gwahanol yn digwydd. Mae Gwenda (siaradwr olaf y Gymraeg) yn adrodd fersiwn o'r drydedd salm ar hugain, ond os wnes i ddeall yn iawn, yr iaith Gymraeg yw'r 'duw' sy'n ei hamddiffyn a'i harwain i orffwys. Faswn i ddim yn synnu tasai'r rhan fwyaf o'r gynulleidfa neithiwr ddim wedi sylwi taw fersiwn o Salm 23 oedd y llinellau hyn. A dweud y gwir, yr unig gyfeiriad at grefydd oedd mewn ystrydebau fel 'Arglwydd mawr!'

Ac wrth gwrs, i fi, mae hwn yn codi cwestiwn mawr. *Mae* ateb gyda ni yn nysgeidiaeth ac esiampl Iesu i'r cwestiwn: 'Be wnei di i warchod be' ti'n garu?' Ar ôl iddo fe gwrdd â'r Iesu atgyfodedig, sylweddolodd yr apostol Paul taw croesawu'r cenedl-ddynion oedd y ffordd orau i amddiffyn y Duw yr oedd yn ei garu cymaint. Trodd ei eithafiaeth dreisgar yn gariad eithafol.

Oes, mae rhywbeth gyda ni fel Cristnogion i'w gyfrannu i'r sgwrs am sut i warchod ein hunaniaeth heb drin pobl eraill yn wael. Ac mae gennym gyfrifoldeb i rannu'r neges hon yn gyhoeddus ac yn glir, os ydyn ni wir yn caru Cymru.

Mae *Wythnos yng Nghymru Fydd* yn ddrama hollol, hollol ardderchog, ac roedd yn werth ei gweld!



Paratoi ar gyfer yr Adfent a'r Nadolig

Bydd Sul, 29 Tachwedd, yn nodi Sul Cyntaf yr Adfent, wrth i ni baratoi i ddathlu'r Nadolig unwaith eto. Bydd llawer o'n heglwysi ar hyn o bryd yn dechrau gosod trefniadau yn eu lle ar gyfer cynnal oedfaon plant ac ieuenctid, gwasanaethau carolau a Christingl, yn ogystal â llu o ddigwyddiadau cymdeithasol o gwmpas coeden Nadolig a phentwr o fins peis.

Bob blwyddyn byddwn yn chwilio am syniadau newydd ac yn ceisio meddwl am ffyrdd newydd a gwahanol o adrodd yr hen, hen stori. Mae llawer o'r adnoddau newydd hyn wedi eu crynhoi mewn adran Nadolig ar wefan www.ysgolsul.com. Os ewch i'r dudalen hafan fe welwch yr adran Adnoddau'r Adfent a'r Nadolig ar ben y rhestr.

Yn ystod yr wythnosau nesaf byddwn yn ychwanegu adnoddau newydd wrth iddynt ddod i law.

Eisoes ar y wefan mae 12 gwasanaeth / sgript Nadoligaidd ar gyfer plant. Mae'r rhain yn cynnwys sgript drwy enau Mair, un arall drwy lygaid gohebydd teledu, ac un arall lle mae archarwyr fel Superman a Wonder Woman yn poeni bod yna archarwr newydd wedi cyrraedd i'w disodli nhw.

Hefyd ar y wefan mae 12 stori Nadoligaidd newydd yn adrodd hanes chwedlonol am Baboushka, Sant Nicolas, Chwedl y Tair Coeden, y Pedwerydd Gŵr Doeth ayyb. Mae'r rhain i gyd yn newydd ar gyfer 2026, ac yno yn rhad ac am ddim i'w lawrlwytho.

Yn ogystal mae yna dros 300 o wasanaethau, gweddïau, myfyrdodau a phregethau ar gyfer gwasanaethau oedolion, cyfres o ffilmiau sy'n addas ar gyfer cynulleidfa bob oed, a digonedd o wersi ysgol Sul a thaflenni lliwio.

Ar adeg pan fydd eglwysi hefyd yn helpu Siôn Corn gyda'i siopa Nadolig, cofiwch fod digonedd o lyfrau Cristnogol a Nadoligaidd ar gael. Drwy gysylltu ag Aled Davies ar aled@ysgolsul.com, fe gewch delerau arbennig ar gyfer yr ysgol Sul.



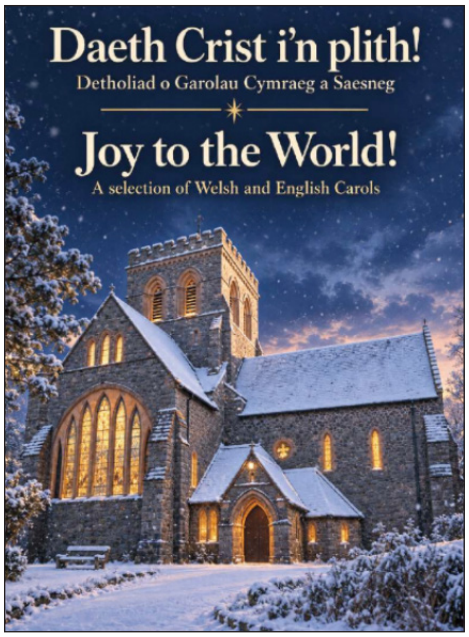


Yr Adfent

Adnodd LEGO i deuluoedd

Mae Lego yn ffefryn gan bobl o bob oed, ac eleni lluniwyd calendr adfent Lego newydd. Y tu ôl i bob ffenest – 25 ohonyn nhw – mae yna fag o ddarnau Lego er mwyn creu un rhan o olygfa'r Geni. Erbyn noswyl Nadolig fe ddylid bod wedi cwblhau pob darn, ac mae cyfle wedyn i roi'r cyfan at ei gilydd i greu golygfa'r Geni. Dyma weithgarwch teuluol hyfryd ar gyfer cyfnod yr Adfent!

Mae modd prynu'r adnodd hwn ar y we am oddeutu £15. Chwiliwch am Lego Nativity Advent Caledar, ac fe aiff â chi i amryw o siopau sy'n gwerthu ar lein.



Daeth Crist i'n plith: llyfr carolau newydd

Ar gyfer 2026 mae Cyhoeddiadau'r Gair wedi cyhoeddi casgliad helaeth o garolau – 25 ohonynt yn garolau yn Gymraeg a Saesneg, ochr yn ochr ar yr un dudalen.

Ceir hefyd 12 carol wreiddiol Gymraeg a 12 carol Saesneg boblogaidd – casgliad helaeth felly o tua hanner cant o garolau. Maent ar gael am £2 yr un mewn pecynnau o 25. Gyrrwch neges at aled@ysgolsul.com i archebu copïau.





Meithrin calon ddi-drais

Cyfres o chwe astudiaeth gan **Rosa Hunt** ac **Ed Kaneen**, Caerdydd, sy'n ystyried y cwestiwn:
Sut gallwn ni feithrin calon ddi-drais?

Calon ddi-drais 5

Dyma'r olaf ond un mewn cyfres o chwe astudiaeth sy'n ystyried y cwestiwn: sut gallwn ni feithrin calon ddi-drais? Yn yr astudiaeth gyntaf, fe wnaethon ni ystyried gorchymyn Iesu i garu ein cymydog fel ni ein hunain, gan ofyn sut y gallai caru ein hunain ein helpu i ymateb yn well i bobl sy'n anghytuno â ni. Yn yr ail, fe wnaethon ni ystyried beth sydd gan Iesu i'n dysgu am beidio ymateb i drais â thrais, ac awgrymu bod gwrando'n dda yn rhan bwysig o hynny. Wedyn, fe wnaethon ni edrych ar yr hyn sydd gan Iesu i'w ddweud am sut mae barnu yn effeithio ar ein perthnasoedd. Y tro diwethaf, edrychon ni ar y teimlad o ddicter a'r rôl y mae'n ei chwarae mewn cyfathrebu a gwrthdaro.

Heddiw, byddwn yn meddwl am rôl tawelwch yn ein bywydau ysbrydol. Fel Cristnogion, mae'n arfer gennym weddïo'n gyhoeddus mewn oedfaon. Wedi dweud hynny, i lawer ohonom byddai hynny'n golygu dim llawer mwy na ddweud 'Amen' ar ddiwedd gweddi rhywun arall – y gweinidog fel arfer. Ond mae Iesu'n cynnig model gwahanol i'n gweddïau:

Darlleniad: Mathew 6:5–15

Mae'n ein dysgu bod mwy nag un ffordd i weddïo. Yn syth ar ôl yr adran hon yn yr Ysgrythur, mae'n dysgu i'w ddisgyblion eiriau sydd wedi cael eu cyfansoddi ar gyfer addoliad cymunedol: Gweddi'r Arglwydd. Ar ddiwedd efengyl Ioan rydym yn gweld Iesu'n gweddïo'n uchel ym mhresenoldeb ei ddisgyblion, ac yng ngardd Gethsemane mae'n erfyn arnyn nhw i aros yn effro a gweddïo gyda fe. Ond mae'n wir hefyd fod Iesu'n dysgu inni'r arfer o dreulio amser ar ein pennau ein hunain mewn gweddi, ac yn gwneud hynny ei hun hefyd.

Heddiw rydym am ddychwelyd at ffurf hynafol o weddi Gristnogol a ddatblygwyd yn benodol i helpu pobl i agor eu calonnau i gael eu trawsnewid. Mae gweddi fyfyriol yn draddodiad Cristnogol sy'n mynd yn ôl o leiaf at bobl yr anialwch yn y bedwaredd ganrif. Rhodd o'r Eglwys Fore i'r eglwys heddiw ydyw. Mae'n fath o weddi sy'n creu gofod mewnol ynom er mwyn i Dduw iacháu'r boen a'r clwyfau sy'n aml yn troi'n feddyliau, yn eiriau ac yn weithredoedd negyddol. Mae llawer o bobl wedi canfod bod arfer ymwybyddiaeth ofalgar yn ddefnyddiol ar gyfer ymdopi â sefyllfaoedd llawn straen; a dweud y gwir, gall gael ei ragnodi gan eich meddyg teulu. Ond un fersiwn o'r traddodiad Cristnogol llawer dyfnach a chyfoethocach hwn o weddi fyfyrio yw'r hyn sydd gan y byd seciwlar i'w gynnig.

Mae gweddi fyfyriol yn fath arbennig o weddi dawel sy'n caniatáu i rywun aros yn llonydd ym mhresenoldeb Duw. Yn y llonyddwch, ac yng nghwmni diogel cariad Duw, rydym yn caniatáu i'r meddyliau pryderus sy'n cuddio yn ein calonnau ddod i'r wyneb, ac yna rydym yn eu gollwng, fel balŵn neu aderyn.

1. **Dewis gair sanctaidd** Dewiswch air syml fel symbol o'ch bwriad i dreulio cyfnod ym mhresenoldeb Duw. Er enghraifft: Arglwydd, Iesu, heddwch, Tad, Abba, cariad, neu Amen. Cymerwch funud i ofyn i Dduw roi gair i chi ei ddefnyddio – gwnewch yn siŵr ei fod yn un byr; dim ond gair unsill neu ddeusill os yw'n bosibl.

2. **Eistedd yn gyfforddus** Wrth eistedd yn gyfforddus a'ch llygaid ar gau, ymdawelwch a chanolbwyntio ar eich anadl – i mewn ac allan, i mewn ac allan. Bob tro rydych chi'n anadlu i mewn, cofiwch fod cariad Duw yn llenwi eich calon. Bob tro rydych chi'n anadlu allan, gollyngwch eich gafael ar bob pryder.

3. **Dychwelyd at y gair** Yn fuan iawn, byddwch yn dod yn ymwybodol o feddyliau, atgofion neu deimladau'n eich tynnu oddi wrth bresenoldeb Duw. Cofio'r cyfarfod ddoe neu boeni am beth sydd i ginio heddiw, er enghraifft. Peidiwch â phoeni – yn dyner iawn, ailadroddwch y gair sanctaidd yn dawel yn eich calon tan fydd eich meddwl wedi dychwelyd i bresenoldeb Duw. Mae ein meddyliau fel cychod yn teithio ar hyd yr afon; does dim angen i ni neidio arnynt, dim ond gadael iddynt basio. Neu, efallai mai chi yw'r mynydd, a'ch meddyliau yw'r tywydd a'r cymylau sy'n mynd ac yn dod dros ochr y mynydd. Gwnewch hyn am 10 neu 15 munud – gan ddefnyddio'r gair sanctaidd i ddychwelyd i bresenoldeb Duw bob tro y bydd eich meddwl yn crwydro.

4. **Aros mewn tawelwch** Ar ddiwedd y cyfnod gweddi, arhoswch mewn tawelwch a'ch llygaid ar gau am ychydig funudau. Mae hyn yn eich galluogi i ddod ag awyrgylch y weddi i'ch bywyd gweithredol. Efallai y byddech chi'n hoffi gorffen drwy adrodd Gweddi'r Arglwydd.

BBC radio cymru S4C

Cyhoeddiadau Radio a Theledu, Sul, 29 Tachwedd 2026

Caniadaeth y Cysegr
Sul, 29 Tachwedd, am 7:30yb a 4:30yp
Amrywiaeth o emynau yng nghwmni'r Parchedig Dylan Rhys,
Pen-y-bont ar Ogwr

Oedfa Radio Cymru
Sul, 29 Tachwedd, am 3:00yp
Gwasanaeth o dan arweiniad Sheridan Angharad James, Tyddewi

S4C
Dechrau Canu, Dechrau Canmol
Sul, 29 Tachwedd am 7.30yh
Moliant y Maes: Nia Roberts yn cyflwyno gwledd o emynau o wasanaeth Moliant y Maes yn y Sioe Fawr ym mis Gorffennaf

Cwrs 'Arwain Addoliad: y Beibl mewn Pregeth a Gweddi' ar gyfer Blaenoriaid ac Aelodau EBC

Daeth 25 o flaenoriaid EBC i Gapel y Gilgant, y Drenewydd, ddydd Mercher, 1 Gorffennaf 2026, ar gyfer cwrs Saesneg ar arwain addoliad.

Arweiniwyd y cwrs gan y Parchg W. Bryn Williams, Cyfarwyddwr Academaidd EBC, a Mrs Nia Williams, Arweinydd Tîm Plant, Ieuenctid a Theuluoedd EBC.

Darllen y Beibl oedd testun Bryn a chyfeiriodd at bedair egwyddor wrth wneud hynny:

1. darllen y Beibl yn weddïgar

2. darllen y Beibl yn ystyrlon ac yn ei gyd-destun

3. holi beth yw ystyr y darlleniad a'r hyn mae'n ei olygu i ni:

a. beth mae'r darlleniad yn ei ddatgan?

b. beth oedd yn ei olygu i'r gynulleidfa gyntaf un?

c. sut gallwn ni ymateb i'r darlleniad heddiw?

4. darllen yr adnodau gydag Iesu Grist yn ganolbwynt y cyfan.

Cafwyd cyflwyniad yr un mor feddylgar gan Nia oedd yn canolbwyntio ar weddi. Ystyriodd nifer o gwestiynau treiddgar, megis:

• beth yw gweddi a sut byddem yn egluro beth yw gweddi i eraill?

• pa bryd y byddwn yn gweddio ac oes yna adeg arbennig o'r dydd y byddwn am weddïo?

• pam rydym yn gweddïo?

• pa rai o'r geiriau canlynol allai ddisgrifio ein bywyd mewn gweddi: dymunol; dwfn; dwl; ufuddgar; beichus; anodd; deinamig?

• sut byddem yn ateb y cwestiwn: ydy gweddïo yn … hawdd, yn bleserus, yn anodd?

Daeth â'i chyflwyniad i ben gyda'r gynulleidfa'n ymweld â chwe Gorsaf Gweddi oedd wedi eu trefnu o gwmpas yr ystafell. Roedd adnodau penodol yn gysylltiedig â phob Gorsaf, a hynny'n ein hysgogi i ystyried sut byddem yn eu defnyddio mewn gweddi. Cafwyd y Gorsfaoedd Gweddi yn ddefnyddiol ac yn gyfle i bawb ystyried yn ymarferol bwysigrwydd gweddi yn eu cysylltiad a'u perthynas â Duw.



Mynychwyr y cwrs 'Arwain Addoliad' yng Nghapel y Gilgant, y Drenewydd



Y Parchg W. Bryn Williams a Mrs Nia Williams yn cyflwyno'r cwrs 'Arwain Addoliad'



Y gynulleidfa ddaeth i Gapel y Gilgant, y Drenewydd, ar gyfer y cwrs

Cyfeiriodd at Gweddi.Prayer App, a sefydlwyd i'n hannog fel enwad i weddïo, y Cyfarfodydd Gweddi Cenedlaethol a gynhelir ar y nos Iau cyntaf yn y mis ar Zoom, a'r cyfle ar fore Gwener i weddïo ar Zoom am 9.15 am oddeutu hanner awr gyda'n brodyr a'n chwiorydd yn Manipur, India, sy'n dioddef erledigaeth enbyd oherwydd eu bod yn Gristnogion ac yn dilyn Iesu.

Cafwyd ymateb calonogol iawn i'r diwrnod a bwriedir cynnal cwrs tebyg yn Gymraeg – bydd rhagor o wybodaeth yn *Cenn@d*. Os oes gennych ddiddordeb yn y cwrs yn Gymraeg, mae croeso i chi anfon e-bost ataf yn datgan eich diddordeb: rhys.jones@ebcpcw.cymru

Rhys Bebb Jones
Cydlynydd Hyfforddiant EBC

Ymlaen mae Canaan: neges i'n hysbrydoli!



Cynhaliwyd cyfarfod cenhadol Henaduriaeth Morgannwg Llundain yng Ngharmel, Port Talbot, ar 22 Hydref, pan groesawyd Thomas Williams, arweinydd Capel y Crwys, fel ein siaradwr.

Cyflwynodd Thomas ei neges gyda chân gan Steve Eaves, 'Ymlaen mae Canaan', cân sy'n sôn am ddyfalbarhau pan fydd y daith yn anodd, pan fyddwn yn cael ein taro'n ôl neu pan fydd y dyfodol yn ansicr.

Aeth ymlaen i rannu neges galonogol iawn yn seiliedig ar ddau o ddywediadau Iesu, un ym mhennod 10 o Efengyl Luc ac un ym mhennod 12. Yn Luc 10, darllenwn sut yr anfonodd Iesu saith deg dau o ddisgyblion allan ar daith genhadol. Un o'r cyfarwyddiadau a roddodd iddynt oedd: "Pan ewch i mewn i dŷ, dywedwch yn gyntaf, 'Tangnefedd i'r tŷ hwn.'" Anogodd Thomas ni i feddwl sut y gallwn rannu tangnefedd Iesu ag eraill, yn enwedig y rhai nad ydynt yn rhan o gymuned yr eglwys.

Cyfarwyddyd arall a roddodd Iesu iddynt oedd ysgwyd y llwch oddi ar eu traed os na fyddai eu neges yn cael ei derbyn. Anogodd Thomas ni i beidio â gadael i siomedigaethau ein rhwystro rhag rhoi cynnig arall arni, nac i fod yn gaeth i'r gorffennol ac i'n traddodiadau wrth geisio rhannu tangnefedd Iesu ag eraill.

Yna cyfeiriodd at eiriau Iesu yn Luc 12:32: "Peidiwch ag ofni, fy mhraidd bychan, oherwydd gwelodd eich Tad yn dda roi i chwi'r deyrnas." Efallai ein bod yn aml yn ofni am ddyfodol yr efengyl yng Nghymru, ond anogodd Thomas ni i gofio mai yn yr Arglwydd y mae ein gobaith. Gall pob un ohonom weddïo a dangos cariad a gofal tuag at eraill, gan hau hadau'r efengyl drwy hynny, er efallai, fel Moses, na fyddwn yn gweld ffrwyth ein hymdrechion heddiw.

Diolchwyd yn gynnes i Thomas gan y Cadeirydd, Mrs Elsbeth Edwards, a fynegodd hefyd ei diolch i'r rhai a oedd yn bresennol am eu cefnogaeth yn ystod cyfnod ei llywyddiaeth. Soniodd Elsbeth ei bod wedi bod yn rhan o waith y chwiorydd ers 62 o flynyddoedd, a hynny yn dilyn ei phriodas â'r Parchedig Arthur Wynne Edwards. Y llywydd newydd fydd Mrs Margaret Jones, Port Talbot. Diolchodd Margaret i Elsbeth am ei gwasanaeth fel llywydd ac am ei chyfraniad a'i gwaith amhrisiadwy dros flynyddoedd lawer. Diolchodd hefyd i Irene DeLloyd, wrth i'w thymor hithau fel ysgrifennydd ddod i ben.

Diwedd cyfnod yn Rehoboth, Taliesin



Aelodau presennol Rehoboth, Taliesin, gyda thri cyn-weinidog – y Parchn Watcyn James, Wyn Morris a John Tudno Williams – a Llywydd yr Henaduriaeth, Dr Rhidian Griffiths

Roedd dydd Sul, 8 Tachwedd, yn ddiwrnod emosiynol i ffyddloniaid Capel Rehoboth, Taliesin, wrth iddynt gynnal eu gwasanaeth olaf yn y capel. Arweiniwyd y gwasanaeth yn raenus ac urddasol gan Dr Rhidian Griffiths, Llywydd Henaduriaeth Ceredigion a Gogledd Penfro. Seiliodd ei fyfyrdod ar yr adnod: 'Iesu Grist, ddoe a heddiw yr un, ac yn dragywydd' (Hebreaid 13:8), sy'n cynnig sicrwydd a chysur wrth wynebu penderfyniadau anodd.

Cyflwynodd Bob Williams atgofion o'i brofiadau'n ymwneud â Reboboth am gyfnod o dros 80 mlynedd, a chafwyd crynodeb o hanes yr achos gan Owen Jenkins – y ddau ohonynt yn flaenoriaid ac yn perthyn i deuluoedd oedd wedi bod yn ffyddlon i Gapel Rehoboth am flynyddoedd lawer.

Priodol oedd cloi'r gwasanaeth drwy gydganu'r emyn 'Dan dy fendith wrth ymadael', â'r geiriau 'I'r gwirionedd / Gwna ni'n ffyddlon tra bôm byw' yn ein hatgoffa bod y cyfle a'r her i dystiolaethu i'r Efengyl yn para y tu hwnt i furiau adeiladau.

Anfonwch eich cyfraniadau at y golygyddion: Aled Davies: aled@ysgolsul.com
Huw Powell-Davies: huw@cennad.cymru
Tîm Golygyddol: Aled Davies, Huw Powell-Davies a Marian Beech Hughes (golygydd iaith)
Gwefan: www.cennad.cymru | Facebook: CennadCymru | X: @CennadCymru
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 yr enwadau hyn.*

Os ydych yn poeni am unigolyn neu sefyllfa ac angen cyngor diogelu, cysylltwch â'r Panel Diogelu Cydenwadol **www.panel.cymru**
ar 01745 817584
neu 07957 510346
yn ystod oriau swyddfa
neu **Thirtyone:eight ar 0303 0031111**
am gyngor tu allan i oriau swyddfa.