

Sgwrs pob oed – Cynhaeaf 2014



Bydd angen:

- gwahanol fathau o fara o wledydd gwahanol, wedi eu torri i ddarnau gweddol fawr, e.e. bara pitta, baguette, crumpet, tortilla, naan neu ciabatta. (Gallech hefyd ddefnyddio bara arbennig o'ch ardal chi, neu, os oes gan rywun yn eich cynulleidfa rysâit bara gofynnwch iddynt wneud bara!)
- mwgwd neu sgarff
- cyflwyniad *Baking Hope for the Community*, ar gael o christianaid.org.uk/harvest
- pecynnau o furum i'w dosbarthu wedi'r sgwrs - digon i roi un i bob teulu yn eich eglwys (dewisol)

Cyflwyniad

Dangoswch sleid 1

- Cyn y sgwrs gosodwch y gwahanol fathau o fara ar fwrdd gyda gorchudd drostynt fel na all unrhyw un weld beth sydd yno.
- Cyflwynwch y sgwrs trwy ddweud fod prawf blasu arbennig iawn am ddigwydd heddiw! Gofynnwch am ddau wirfoddolwr. Rhowch fwgwd tros lygaid un a gofynnwch i'r llall eu tywys o amgylch y bwrdd. Y person gyda'r mwgwd fydd yn blasu a rhaid iddynt gyffwrdd, teimlo a blasu pob eitem cyn dweud wrth y gynulleidfa beth y maent yn meddwl yw'r bara ac o ba wlad y mae'n dod. (Efallai y byddai hyn yn gweithio'n well gyda gwirfoddolwr hŷn yn blasu ac un iau yn eu cyfeirio wrth y bwrdd, a gwnewch yn siŵr nad oes ganddynt alergedd i wenith.) Gallech greu arwyddion i'r gwirfoddolwr ifanc i'w harddangos er mwyn i'r gynulleidfa wybod beth sy'n cael ei flasau. Gallech hefyd rannu gweddill y bara i'r gynulleidfa ei fwyta.
- Ar y diwedd gofynnwch i'r gwirfoddolwyr sut yr oeddynt yn gallu adnabod y gwahanol fathau o fara. Gallent ddweud trwy deimlo, neu'r blas. Gofynnwch a oedd y dasg yn anodd ai yn hawdd; a oedd y mathau o fara'n wahanol iawn i'w gilydd ai pheidio?

Dangoswch sleid 2

- Eglurwch, er bod y ryseitiau'n wahanol iawn i'w gilydd, mae bara'n fwyd craidd i'r mwyafrif o bobl ar draws y byd – er enghraifft, gofynnwch i bawb ystyried pa mor aml y byddant yn mynd i siopa am fara a llaeth.

- Mae hyn yn golygu fod pobyddion yn bobl bwysig iawn. (Os oes pobydd yn eich cynulleidfa gallech dynnu sylw atynt.) Heriwch y gynulleidfa i feddwl o ble mae eu bara'n dod ac anogwch hwy i ddyfalu o ble mae'r gwahanol fathau o fara ar y sgrin yn dod (tortilla wraps – Mexico, baguettes – Ffrainc, ciabatta – Yr Eidal, naan – India).
- Darllenwch enwau'r bara canlynol, gan herio'r cynulleidfa i ddyfalu o ba wlad maen nhw'n dod.

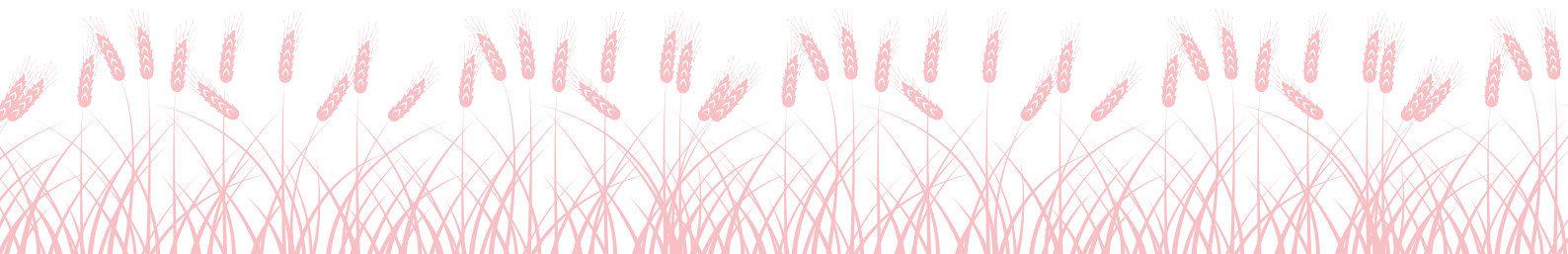
Pao de queijo - dyma enw bara caws traddodiadol Brasil sy'n debyg i rôl fara. (Os oes rhywun yn y gynulleidfa'n siarad iaith Portiwgeaidd mae'n bosibl y byddant yn gallu dyfalu hwn!)

Damper bread – o Awstralia sy'n cael ei fwyta fel arfer yn y gwylltir. Mae'n debyg i fara soda'r lwerddon.

Garraasa – tebyg i grempog ac yn dod o Sudan.

Dangoswch sleid 3

- Pobydd yw Nyipock ac mae'n byw yn Ne Sudan felly mae'n debyg ei fod yn gwybod sut i wneud Garraasa!
- Nid yw Nyipock a'i deulu wedi byw yma erioed - roedd De Sudan yn arfer bod yn rhan o wlad fwy o'r enw Sudan a bu rhaid iddynt adael oherwydd ymladd rhwng gogledd a de'r wlad. Yna yn 2011 cyhoeddwyd De Sudan yn wlad annibynnol felly dychwelodd Nyipock a'i deulu. Dysgodd Nyipock sut i wneud bara pan oedd yn byw yn y gogledd - ond nawr pobi i'w gymuned.



Dangoswch sleid 4

- Dyma Alok, lle mae Nyipock y pobydd yn byw gyda'i deulu. Mae yno farchnad bysgod, siop feics, caffi, ac yn bwysicach na dim, popty.
- Mae gan Nyipock rôl bwysig iawn yn y gymuned gan ei fod yn pobi bara bob bore i bawb gael bwyta. Dywedodd Nyipock wrthym ei fod yn codi am 6 y bore i wneud 600 darn o fara bob dydd. Mae cymuned Apok yn dibynnu ar Nyipock ac yn gwerthfawrogi ei gyfraniad, gyda theuluoedd yn teithio'n bell i dderbyn eu bara bob dydd.

Dangoswch sleid 5

- Weithiau bydd bara Nyipock mor boblogaidd nes bod rhaid iddo bobo eto yn y prynhawn. Dywed ei fod yn hapus iawn yn gweithio fel pobydd: 'Buaswn yn gweithio 24 awr y dydd os nad oedd rhaid i mi gysgu!' Adeiladodd Nyipock ei bopty bara ei hun ac oherwydd ei fod yn dechrau gwaith mor gynnar mae'n cysgu wrth ochr y ffwrn!

Dangoswch sleid 6

- Pan ddychwelodd Nyipock a'i deulu i Dde Sudan cawsant gymorth gan HARD, partner Cymorth Cristnogol i adeiladu cartref diogel sy'n golygu, hyd yn oed pan fydd hi'n bwrw glaw, gallant gysgu'n gysurus.
- Mae gan Nyipock freuddwydion mawr i'r dyfodol – mae eisiau agor bwyty i ddarparu bara a phrydau bwyd i'r gymuned. Byddai hyn yn golygu mwy o arian i'w deulu a'i blant. Mae Nyipock eisiau rhannu ei sgiliau er budd pobl eraill.
- Mae bara'n bwysig yng nghymuned ein heglwys hefyd. Darllenwch yr adnod hon o 1 Corinthiaid 10: Un dorth sydd, felly dŷn ni sy'n grŵp o unigolion, yn dod yn un corff wrth rannu o'r dorth." (Beibl.net)

- Caiff yr adnod hon ei darllen yn aml pan fyddwn yn dathlu'r Cymun - gweithred o rannu gyda'n gilydd i gofio marwolaeth ac atgyfodiad Iesu. Eto, mae'r geiriau hefyd yn ein hatgoffa ein bod yn cael ein huno fel cymuned, mae rhannu bwyd gyda'n gilydd yn un ffordd y gallwn ddathlu bod yn rhan o deulu Eglwys leol.
- Rydym hefyd yn rhan o gymuned fyd-eang sy'n golygu y gallwn gefnogi Nyipock a chymuned Alok trwy weddio drostynt gyda'n gilydd.
- Adroddodd Iesu ddameg y burum gyda'i ddilynwyr. Darllenwch Matthew 13:33: "Mae teyrnasiad yr Un nefol fel burum. Mae gwraig yn ei gymryd a'i gymysgu gyda digonedd o flawd nes iddo ledu drwy'r toes i gyd." (Beibl.net)
- Burum yw'r cynhwysydd sy'n peri i'r bara godi. Gyda'n gilydd fe allwn weithio fel burum yn ein byd - er ein bod yn fach gallwn ddefnyddio ein gweddïau a'n gweithredoedd i wneud gwahaniaeth mawr, gyda help Duw.
- Os ydych am ddsbarthu pecynnau o furum, gwahoddwch deuluoedd i ddod ymlaen a chymryd pecyn o furum yr un. Anogwch bawb i fyfyrto ar faint y pecyn burum a chyn lleied o furum sydd ei angen i wneud torth fawr o fara. Anogwch y teuluoedd i ddefnyddio'r burum i wneud bara gyda'i gilydd ac i gofio Nyipock a'i deulu sy'n pobi bara.
- Defnyddiwch y weddi cynhaeaf hon i gloi.

**Dduw'r wledd fawreddog a'r pryd syml
bendigedig wyt ti wrth hau'r had
bendigedig wyt ti yn y torri'r bara
bendigedig wyt ti yn y rhannu'r bara
bendigedig wyt ti yn ein bara beunyddiol.**