

Crëwch eich cadwyn weddi Adfent

Rydym yn gobeithio y bydd y gadwyn weddi Adfent hon yn eich helpu i greu addurn ar gyfer y Nadolig ac yn meithrin teimlad o ddisgwyl gyda gobaith wrth ichi deithio tuag at Emaniwel, Duw gyda ni!

Gwahoddwn chi i greu cadwyn weddi trwy greu un ddolen pob dydd yn ystod yr Adfent, gan gymryd eiliad pob dydd i fyfyrto a gweddïo am yr hyn yr ydym i gyd yn disgwyl amdano - am i weledigaeth Duw am y byd gael ei wireddu.

Rydym wedi cynnig sylw neu gwestiwn ar gyfer pob dydd o'r Adfent ac anogwn chi i ysgrifennu gweddïo neu dynnu llun ar bob dolen o'r gadwyn weddi a'i chysylltu hi i'r ddolen o'r diwrnod cynt. Erbyn diwedd yr Adfent bydd gennych addurn Nadolig fydd yn cysylltu eich gweddïau a'ch gobeithion dros fydd Duw.

Byddwch angen:

- Darnau o bapur A4
- Pren mesur a siswrn i dorri dolen 1.5cm y dydd
- Beiro neu bensil
- Glud neu dâp gludo
- Pum munud pob dydd trwy'r Adfent!

Cewch wybod mwy am ein hapêl Nadolig yn caid.org.uk/hope

Disgwyl yn yr Adfent

Er mai amser o ddisgwyl yw'r Adfent yn draddodiadol, mae prysurdeb bywyd modern a'r holl baratoi ar gyfer y Nadolig yn golygu nad yw aros a disgwyl yn gallu bod yn rhan o'r Wyl. Ond bu 2020 yn flwyddyn wahanol iawn. I lawer o bobl, mae yna gryn dipyn o ddisgwyl wedi cymryd lle: disgwyl am newyddion, disgwyl am swyddi, disgwyl i ddal gfael mewn anwyliaid, disgwyl a gwyllo am y normal newydd. Mae disgwyl o'r fath wedi bod yn anodd.

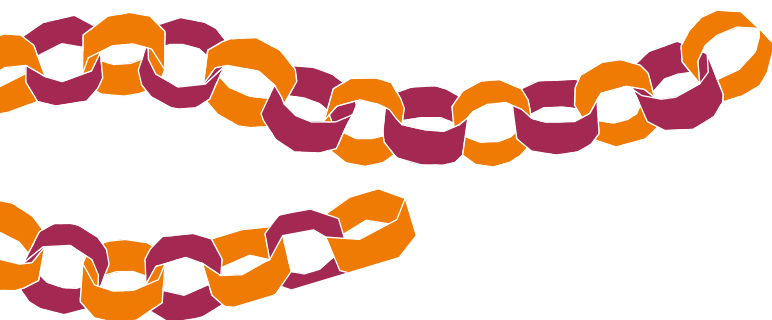
Mae ein Hapêl Nadolig yn dweud stori Mekonnen, sydd gyda'i gymuned yn Ethiopia, yn disgwyl a gwyllo am y glawogydd i ddod er mwyn iddo allu rhoi dŵr i'w wartheg. Mae ef, fel miliynau o amgylch y byd, yn dal i ddisgwyl cyfiawnder hinsawdd.

Roedd 2020 am fod yn flwyddyn bwysig i gyfiawnder hinsawdd, ond bu rhaid gohirio cynhadledd yr UN oedd i fod yn Glasgow ym mis Tachwedd hyd nes 2021. Mae pobl mewn cymunedau bregus ac ymylol yn wynebu effeithiau gwaethaf yr argyfwng hinsawdd - rhaid i 2021 fod yn drobwynt.

Gwahoddwn chi i weddio gydag a thros bawb sy'n disgwyl am gyfiawnder hinsawdd wrth ichi greu eich cadwyn weddi'r Adfent hwn. Mae'r Adfent yn cychwyn ar Sul 29 Tachwedd ac mae 26 dolen yn ein cadwyn weddi.

Rydym hefyd yn eich annog i gofnodi eich diddordeb mewn bod yn rhan o gadwyn weddi i ymuno gyda phobl o amgylch y byd fydd yn gweddïo dros gyfiawnder hinsawdd wrth i COP 21 agosáu. Mae ein gwyllo a disgwyl mewn gweddïo mor bwysig ag erioed.

caid.org.uk/prayerchain



Dydd Sul 29 Tachwedd – Dolen 1:

'Does neb erioed wedi clywed a does neb wedi gweld Duw tebyg i ti, sy'n gweithredu o blaid y rhai sy'n ei drystio fe.' Eseia 64:4. Ysgrifennwch yr adnod hon neu tynnwch lun amdani ar eich dolen gyntaf. Rydym yn disgwyl am Dduw gyda'n gilydd yr Adfent hwn.

Dydd Llun 30 Tachwedd – Dolen 2:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl am gydraddoldeb a chyfiawnder, gyda'r miliynnau sydd â'u bywyd eisoes yn dlawd ac sy'n wynebu bywyd caletach oherwydd pandemig y coronafirws. Ysgrifennwch weddi am gydraddoldeb a chyfiawnder neu tynnwch lun ar eich dolen a'i chysylltu i ddolen 1.

Dydd Mawrth 1 Rhagfyr – Dolen 3:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl am ddiwedd epidemig HIV/AIDS. Lliwiwch eich dolen yn goch heddiw wrth ichi weddio dros y 38 miliwn o amgylch y byd sy'n byw gyda HIV ar Ddiwrnod AIDS y Byd. Mae nifer ohonynt yn fwy bregus i effeithiau newid hinsawdd.

Dydd Mercher 2 Rhagfyr – Dolen 4:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl am rywle i'w alw'n gartref, gyda phawb sy'n chwilio am loches. Cofiw'n bob Adfent a Nadolig fel y treuliodd Iesu ran gyntaf ei fywyd fel ffoadur yn yr Aifft er mwyn dianc rhag creulondeb Herod (Mathew 2:13-18).

Dydd Iau 3 Rhagfyr – Dolen 5:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl i'r symud diddiwedd ddod i ben, gyda'r rhai sy'n byw mewn gwersylloedd ffoaduriaid sy hefyd yn wynebu heriau newid hinsawdd yn ogystal â coronafirws. Er enghraifft, wrth i'r achosion cyntaf o'r firws gyrraedd gwersyll ffoaduriaid yn Cox's Bazaar, Bangladesh, roeddent hefyd yn wynebu Corwynt Amphan.

Dydd Gwener 4 Rhagfyr – Dolen 6:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl am lonyddwch, dros bawb sy'n gorfod gweithio'n galed i ddelio gyda her ar ôl her eleni yng Nghymru. Gallai hynny olygu gweddio drosoch chi'ch hun. Heddwch ichi, os felly.

Dydd Sadwrn 5 Rhagfyr – Dolen 7:

Gweddïwch gyda'r rhai sy'n disgwyl am law, dros bawb sy'n gorfod cloddio'n ddwfn am ddŵr. 'Rydan ni'n gweddio am law, ond pan nad oes glaw, rhaid inni gloddio,' eglura Mekonnen, bugail yn Ethiopia. Gall cloddio am ddŵr fod yn anodd a pheryglus. Ewch i [caid.org.uk/hope](https://www.caid.org.uk/hope) i weld sut ydym yn cefnogi'r rhai sy'n wynebu sychder yn Ethiopia.

Dydd Sul 6 Rhagfyr – Dolen 8:

'Cysurwch nhw; cysurwch fy mhobl i, dyna mae eich

Duw yn ei ddweud.' Eseia 40:1. Ysgrifennwch neu darluniwch rywbeth i gynrychioli'r adnod hon ar eich dolen weddi. Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl am gysur yn eu galar neu sy'n dyheu'r Adfent a'r Nadolig hwn.

Dydd Llun 7 Rhagfyr – Dolen 9:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl am gyfiawnder hinsawdd. Mae'r argyfwng hinsawdd wedi ei achosi gan fwyaf gan wledydd cyfoethog sy'n chwydu nwyon tŷ gwydr, ac eto gwledydd tlawd gydag allyriadau isel sy eisoes yn teimlo'r gwahaniaeth difrifol.

Dydd Mawrth 8 Rhagfyr – Dolen 10:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl am fyd carbon sero, galarwch gyda hwy dros rôl a chyfraniad y gwledydd cyfoethog wrth greu'r argyfwng hinsawdd, yn cynnwys echdynnu ynni ffosil a'r ffaith eu bod yn ecsbloetio adnoddau naturiol.

Dydd Mercher 9 Rhagfyr – Dolen 11:

Gweddïwch gyda'r rhai sy'n disgwyl i'r newynog gael eu llenwi efo pethau da. Gall prinder bwyd oherwydd y coronafirws a newid hinsawdd ddyblu'r nifer o bobl sy'n wynebu newyn drwg eleni i fwy na chwarter biliwn o bobl.

Dydd Iau 10 Rhagfyr – Dolen 12:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl am gyswllt. Diolchwch am ymdrech cymunedau ac eglwysi i ddod â phobl at ei gilydd eleni i ofalu am ei gilydd. Gweddïwch dros bawb sy ar ymyl unrhyw gyswllt fel hyn, yn enwedig dros y Nadolig.

Dydd Gwener 11 Rhagfyr – Dolen 13:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl i'w hawliau dynol sylfaenol gael eu gwireddu a'u gwarchod heddiw, Dydd Hawliau Dynol yr UN. Gweddïwch dros hawliau pawb sydd a'u hawliau wedi bod yn fwy bregus oherwydd y coronafirws a'r argyfwng hinsawdd.

Dydd Sadwrn 12 Rhagfyr – Dolen 14:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl a griddfan gyda'r greadigaeth (Rhufeiniaid 8:22-27). Gweddïwch y bydd y gwersi a ddysgwyd eleni, yn cynnwys ein cysylltiad agos efo natur, yn ein helpu i fynd i'r afael â heriau'r argyfwng hinsawdd.

Dydd Sul 13 Rhagfyr – Dolen 15:

'Mae wedi cymryd eu hawdurdod oddi ar lywodraethwyr, ac anrhydeddu'r bobl hynny sy'n 'neb!' Luc 1:52. Ysgrifennwch neu tynnwch lun yr adnod hon o Gân Mair ar ddolen heddiw a gweddïwch dros bawb sy'n disgwyl am y dydd pryd y clywir ac y gwrandewir eu llais. Gallwch weld darlleniad llawn o Gân Mair yma

[caid.org.uk/christmasresources](https://www.caid.org.uk/christmasresources)

Dydd Llun 14 Rhagfyr – Dolen 16:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl cefnogaeth i godi eu hunain o dlodi sydd wedi ei achosi gan yr argyfwng hinsawdd. Canmolwch Dduw am bartner Cymorth Cristnogol BRACED yn Ethiopia sy'n rhoi hadau, anifeiliaid, bwyd a grŵp cynilo cymunedol i gymunedau yn Ethiopia.

Dydd Mawrth 15 Rhagfyr – Dolen 17:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl am gyflenwad dŵr agos a dibynadwy fel y pwll y mae cymuned Kawite wedi ei dderbyn yn Ethiopia. Meddai, 'Nid i mi yn unig y mae'r pwll. Mae wedi newid bywyd y pentref yma.' Diolch i Dduw. Cewch fwy o wybodaeth am Kawite yn caid.org.uk/hope

Dydd Mercher 16 Rhagfyr – Dolen 18:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl am well fyd. Treulïwch foment yn myfyrio am y byd fel ag y gallai fod, petai wedi ei lenwi gyda chariad a chyfiawnder Duw. Ysgrifennwch neu tynnwch lun rhai o'ch syniadau a'ch gweddïau am y byd gwell hwn.

Dydd Iau 17 Rhagfyr – Dolen 19:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl i'r addfwyn etifeddu'r ddaear. Gweddïwch y bydd math wahanol o rym a welwyd yn yr Adfent a'r Nadolig yn ysbrydoli ein presenoldeb proffwydol yn y byd. 'Y math o rym sy'n gosod rhagorfraint o'r neilltu, yn canfod Duw ym mychander a breuder baban yn y groth.' (Rachel Held Evans)

Dydd Gwener 18 Rhagfyr – Dolen 20:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl gyda gobaith yr Adfent hwn. 'Mae gan obaith ddwy ferch hardd. Eu henwau yw dicter a dewrder: dicter tuag at bethau fel ag y maent, a dewrder i sicrhau nad ydynt yn aros fel ag y maent.' (Awstin o Hippo)

Dydd Sadwrn 19 Rhagfyr – Dolen 21:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl am wireddu breuddwydion. Gwylïwch ein fidio o'r garol Pan Aned Gynt Mewn Tlodi yn caid.org.uk/christmasresources Sut allen ni helpu paratoi am y diwrnod hwnnw?

Dydd Sul 20 Rhagfyr – Dolen 22:

'Does dim byd sy'n amhosib i Dduw ei wneud.' Luc 1:37. Ysgrifennwch neu darluniwch y geiriau hyn gan yr Angel Gabriel i Mair ar eich dolen heddiw. Gweddïwch am y ffydd i gredu, disgwyl a gobeithio am yr amhosibl i ddigwydd yn ein byd. Er gogoniant i Dduw. Amen.

Dydd Llun 21 Rhagfyr – Dolen 23:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl mewn tawelwch. Cymrwch amser heddiw i arafu ac eistedd mewn

tawelwch. Caniatewch i ddisgwyliad yr Adfent godi yn eich ymwybyddiaeth, gan roi amser 'i glirio ein calon a'n meddwl rhyw ychydig fel ein bod yn gweld yn glir pryd mae lesu'n dod, a themlo effaith ei ddyfodiad yn llawn.' (Dr. Rowan Williams.) Efallai y dylid gadael dolen heddiw yn wag o eiriau a llun.

Dydd Mawrth 22 Rhagfyr – Dolen 24:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl am ddechrau newydd y Nadolig hwn. Diolchwch am Kumana yn Ethiopia, sydd gyda help Cymorth Cristnogol, wedi cael cychwyn newydd fel gwraig fusnes yn gwneud sebon efo aloe-vera, planhigyn sy'n wydn yn wyneb sychder ac yn ffynnu mewn hinsawdd sy'n newid. Gweddïwch gyda phawb sy angen dechrau newydd oherwydd y coronafirws a'r argyfwng hinsawdd. Ewch i caid.org.uk/hope

Dydd Mercher 23 Rhagfyr – Dolen 25:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl am ddoethineb, dros holl arweinwyr y byd wrth iddynt ymateb i heriau a chyfleoedd pandemig y coronafirws. Gweddïwch y byddant yn cydweithio i ail adeiladu byd gyda chyfiawnder. Ymunwch â'n hymgyrch yn caid.org.uk/buildhope

Dydd Iau 24 Rhagfyr – Dolen 26:

Gweddïwch gyda phawb sy'n disgwyl heddwch y Noswyl Nadolig hon, dros bawb sy mewn cyddestun o drais o amgylch y byd. Ymunwch â'r wylnos ecwmenaidd dros heddwch yn y Dwyrain Canol sy'n digwydd ar y 24ain o bob mis. <https://www.christianaid.org.uk/resources/worship/ecumenical-prayer-vigil-peace-gaza>

Dydd Iau 25 Rhagfyr – Nadolig

'Peidiwch bod ofn. Mae gen i newyddion da i chi! Newyddion fydd yn gwneud i bobl ym mhobman yn llawen iawn.' Luc 2:10. Mae'r disgwyl ar ben. Daeth cariad i lawr ar y Nadolig, gobaith y byd wedi ei wisgo mewn dillad baban. Emaniwel, Duw gyda ni.

Mwynhewch eich dolen weddi heddiw a thrwy ddeuddeg diwrnod y Nadolig. Bydded iddi eich atgoffa o'r cariad sy'n adeiladu gobaith o amgylch y byd.

Gweddïau a gweithgarwch ar gyfer pob wythnos yn yr Adfent

Adfent 1 – Adfent Ethiopia

Gweithgarwch

Canfyddwch Ethiopia ar fap y byd. Pa mor bell ydych chi o Addis Ababa, prif ddinas Ethiopia?

Canfyddwch pryd y dethlir y Nadolig yn Ethiopia.

Mae'r Adfent yn parhau yn hirach yn Ethiopia. Mae nifer o bobl yno yn cymryd rhan mewn ympryd arbennig yn ystod yr Adfent sy'n parhau am 43 diwrnod. Gelwir ef yn 'Ympryd y Proffwydi'.

Gweddïwn gyda'n chwiorydd a'n brodyr yn Ethiopia wrth inni gychwyn ar ein siwrnai trwy'r Adfent.

Pwyntiau gweddi

Gweddïwch gyda Kawite, Mekonnen a Kumana, y byddwn yn dysgu amdanynt yn ystod yr Adfent.

Er eu bod yn bell oddi wrthym a bod eu tymor yn wahanol iawn i ni, sydd yng nghanol y gaeaf, maent yn byw trwy'r un pandemig.

Yn ogystal â'r coronafirws maent hefyd yn wynebu effeithiau anodd sychder sy wedi ei achosi gan newid hinsawdd. Yn Ethiopia, ac o amgylch y byd, mae pobl syn byw mewn tlodi ar linell flaen yr argyfwng hinsawdd.

Mae teuluoedd yn colli dŵr, bwyd, cartrefi a bywoliaethau. Pob dydd, maent yn cerdded ymhellach, yn cloddio'n ddyfnach, yn gweithio'n galetach ac yn adeiladu'n gryfach er mwyn goroesi. Yn wydn. Yn benderfynol.

Cofiwch hwy yn eich gweddïau'r Adfent hwn.

Goleuo kannwyll

Sul cyntaf yr Adfent: Gobaith i holl bobl Dduw

Goleuwn y gannwyll hon dros holl bobl Dduw, sy'n ymdrechu i gario gobaith mewn byd toredig.

Dduw, wrth inni ddisgwyl am dy addewid, Rho oleuni, rho obaith.

Adfent 2 – Adfent yn Gorlifo

Gweithgarwch

Byddwch angen dwy fowlen, un yn llai na'r llall, a jwg o ddŵr.

Rhowch y bowlen fach i mewn yn yr un fawr. Yn araf, arllwyswch y dŵr i mewn i'r bowlen fach nes ei bod hi'n gorlifo.

Wrth ichi arllwys, sylwch ar y crychdonnau yn y dŵr a symudiad y dŵr wrth iddo lifo dros ymyl y bowlen.

Be sy'n gorlifo ynoch chi'r Adfent hwn?

Mae hon wedi bod yn flwyddyn anodd a gwahanol iawn i lawer.

Yn Salm 22:14 mae'r Salmydd yn disgrifio sut mae'n teimlo trwy ddweud 'Rwyf wedi fy nihysbyddu fel dŵr'.

Gweddïwch gydag a thros bawb sy'n teimlo eu bod wedi eu dihysbyddu gyda siomedigaeth yr Adfent hwn.

Wrth i'r crychdonnau yn y powlenni dawelu, rhowch amser ichi'ch hun i eistedd mewn tawelwch a llonyddwch am foment. 'Felly dw i'n gweddïo y bydd Duw, ffynhonnell gobaith, yn llenwi'ch bywydau gyda'r llawenydd a'r heddwch dwfn sy'n dod o gredu ynddo; ac y bydd yr Ysbryd Glân yn gwneud i obaith orlifo yn eich bywydau chi!' (Rhufeiniaid 15:13)

Bydded i dawelwch y dŵr fynd â'ch meddyliau i gorff arall o ddŵr - i'r pwll cymunedol yn Ethiopia ac i stori Kawite Koyrita.

Stori



Mae Kawite yn codi gyda'r wawr i nôl dŵr ar gyfer ei theulu o bwll y gymuned. Yng ngoleuni'r bore, mae ei bol beichiog a'i gwên gynnes yn tywynnu gyda disgwyliad.

Cyn y pwll, roedd Kawite a'i merched yn teithio hyd at bum awr y dydd i nôl dŵr, a byddai ei phlant yn aml yn colli ysgol neu'n mynd heb fwyd.

Wrth i faich y sychder hir fynd yn annioddefol, gweithiodd Cymorth Cristnogol a'n partner lleol BRACED gyda chymuned Kawite, gan gefnogi'r pentref i greu eu pwll eu hunain sy'n nawr yn rhoi dŵr iddynt.

Mae'r pwll cymunedol yn arbed oriau i Kawite a gall dreulio amser adref gyda'i theulu, ac mae cefnogaeth BRACED wedi ei grymuso i roi bwyd ar y bwrdd ac adeiladu dyfodol gwell i'w chymuned, ei deg o blant, a'r babi sy ar ei ffordd.

Mae gobaith wedi dychwelyd i'w chymuned fel ffynnon yn yr anialwch.

Goleuo kannwyll

Ail Sul yr Adfent: Y proffwydi

Goleuwn y gannwyll hon dros holl broffwydi Duw sy'n herio anghyfiawnder ac yn adfer y freuddwyd o fyd rhydd a heddychlon.

Dduw, wrth inni ddisgwyl am dy addewid, Rho oleuni, rho obaith.

Adfent 3 – Ffyn Gweddi Adfent

Gweithgarwch

Canfyddwch ffon ddigon mawr y gallwch bwysu arni fel ffon brwsh llawr.

Cymerwch wllân neu linyr a'i glymu o amgylch ein ffon. Gallwch ddefnyddio tinsel petai chi am deimlo'n Nadoligaidd.

Dewiswch ddiwrnod (sych, gobeithio) yn Rhagfyr, gwisgwch yn gynnes a pharatowch i fynd ar bererindod i'r llecyn agosaf o natur yn eich ymyl, boed yn barc lleol, neu'n goedlan, neu'n stryd â choed arni. Os yn bosibl, unwch gydag eraill o'ch cartref neu trefnwch daith gerdded gyda ffrindiau, cymdogion neu eglwys – yn unol â rheolau cyfyngiadau Covid.

Wrth ichi deithio, pan wnewch chi ganfod rhywbeth naturiol ar y llawr sy'n tynnu'ch sylw ac yn eich ysgogi i weddio, codwch ef i fyny a gweu'r eitemau hyn i mewn i'ch ffon weddi trwy ddefnyddio'r gwllân neu linyr. Cofiwch – dim ond casglu pethau sy wedi disgyn ar y llawr!

Er enghraifft, efallai y bydd deilen yn eich atgoffa o ddail y coed sydd er mwyn iachâd y cenhedloedd.

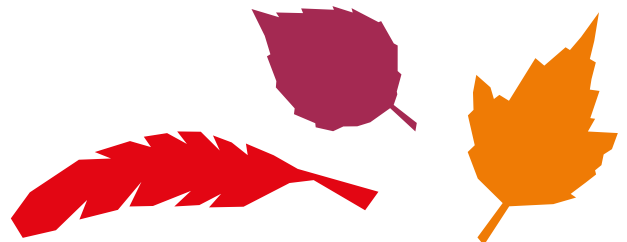
Gweddiwch dros greadigaeth Duw wrth ichi gerdded, gan roi diolch am dro'r tymhorau a phwysigrwydd y gaeaf.

(Gallwch ddarganfod mwy am ffyn deithio – 'journey sticks' – ar lein.)

Ar ôl eich pererindod myfyriwch ar eich ffon weddi gyda rhywun arall sy wedi gwneud rhywbeth tebyg, unai ar lein neu wyneb yn wyneb os yw'r sefyllfa'n caniatáu.

Caniatewch i'ch ffon weddi fod yn rhan o'ch addurniadau Nadolig ac yn ffordd i'ch ysgogi i barhau i weddi am ein byd naturiol, hyd yn oed yn nyfnder gaeaf ac yn y dyddiau heriol hyn o newid hinsawdd.

Mae math gwahanol o ffon weddi'n cael ei defnyddio fel rhan o addoliad Eglwys Unionged Ethiopia. Maent yn gelf hyfryd ac adnabyddir hwy fel makomiya. Cant eu defnyddio i bwysu arnynt mewn gwasanaethau hir ac i helpu cadw rhythm yr emynau.



Stori



Bugail yw Mekonnen.

Pob dydd mae'n cerdded gyda'i wartheg er mwyn chwilio am ddŵr iddynt yfed.

Mae'n daith ddyddiol y mae'n ei chwblhau gyda gweddi a rhaw.

'Rydan ni'n gweddïo am law, ond pan nad oes glaw, rhaid inni gloddio,' eglura Mekonnen.

Mae Mekonnen yn ysu am gael ffynhonnell dŵr dibynadwy er mwyn cadw ei anifeiliaid yn fyw a chadw ei fywoliaeth. Mae pob dydd sy'n mynd heibio yn ddiwrnod arall o gloddio, ac yn ddiwrnod arall o ymdrech.

Mae Mekonnen yn gwybod na fydd ei fywyd fel bugail yn parhau'n llawer hirach wrth i'r argyfwng hinsawdd waethygu ei sefyllfa. Mae llawer o'i dda eisoes wedi marw, ac mae newyn wedi ei orfodi i werthu eraill o'i anifeiliaid er mwyn bwydo ei deulu.

Cyn ichi oleuo trydedd gannwyll yr Adfent treuliwch ennyd yn gweddïo gyda Mekonnen a phawb sy'n ymdrechu gyda'r argyfwng hinsawdd yn Ethiopia'r Adfent hwn.

Goleuo kannwyll

Trydydd Sul yr Adfent: Ioan Fedyddiwr

Goleuwn y gannwyll hon dros holl negeswyr Duw,
sy'n paratoi'r ffordd ar gyfer newid,
yn arwyddion sy'n dangos oes newydd i ddod.
Dduw, wrth inni ddisgwyl am dy addewid,
Rho oleuni, rho obaith.

Adfent 4 – Adfent cariad

'Does dim y gallwn ni wneud ond caru. Yr hyn yr hoffem ei wneud yw newid y byd ... Gallwn daflu carreg i'r pwll a bod yn hyderus y bydd y cylchoedd sy'n ymestyn yn cyffwrdd y byd. Rydym yn ail adrodd, does dim y gallwn ei wneud ond caru, a Dduw annwyl - os gweli di'n dda, helaetha ein calonnau i garu ein gilydd, i garu ein cymydog, i garu ein gelyn yn ogystal â'n ffrind.' Dorothy Day

Gweithgarwch

Gwnewch restr neu crëwch boster o'r hyn y mae cariad yn ei wneud.

Yn ystod yr Adfent rydym yn disgwyl y Cariad ddaeth i'r byd yn y Nadolig cyntaf. Gobaith y byd wedi ei lapio mewn dillad baban ac yn gorwedd fel plentyn ifanc mewn preseb.

Mae cariad yn gwneud pethau annisgwyl.

Sut ydych chi wedi profi cariad eleni? Mae cymunedau ar draws Cymru wedi ymestyn i gefnogi ei gilydd. Daeth hyd yn oed y weithred syml o olchi dwylo yn act o gariad i helpu gwarchod ein hunain a'r rhai o'n cwmpas rhag y coronafirws.

Cymharwch eich rhestr neu boster o'r hyn y mae cariad yn e wneud gyda'r gerdd hon gan Ruth Burgess, aelod o golectif addoli a diwinyddiaeth Cymorth Cristnogol:

Cariad

Mae cariad yn tyfu
Mae cariad yn gofalu
Mae cariad yn canu
Mae cariad yn wylo
Mae cariad yn gweithredu
Mae cariad yn disgwyl
Mae cariad yn pendroni
Mae cariad yn gwneud

Mae cariad yn cymryd risg
Mae cariad yn gofyn cwestiynau
Mae cariad yn dweud storïau
Mae cariad yn sefyll dros gyfiawnder
Mae cariad yn dy wneud yn fregus
Mae cariad yn gwrando
Mae cariad yn gwneud

Mae cariad yn adeiladu gobaith
Mae cariad yn adeiladu parch
Mae cariad yn adeiladu pontydd
Mae cariad yn adeiladu dewrder
Mae cariad yn adeiladu cymuned
Mae cariad yn gwneud

Mae cariad yn gwahodd
Mae cariad yn herio
Mae cariad yn wylo
Mae cariad yn dawnsio
Mae cariad yn newid bywydau
Mae cariad yn parhau
Mae cariad yn gwneud

Gweddiau goleuo kannwyll trwy ganiatâd.

Stori



Dyma Kumana. Diolch i hyfforddiant partner Cymorth Cristnogol, mae ganddi fusnes gwneud sebon aloe-vera ffyniannus sy'n ei grymuso hi i droi ei gobeithion yn realiti. Mae aloe-vera yn ffynnu mewn hinsawdd sy'n newid a phan fo cnydau eraill yn methu. Mae'r sebon yn rhoi incwm ychwanegol pwysig iddi, a hefyd yn help i ymladd yn erbyn y coronfirws yn mhentref Kumana. Clod i Dduw.

Goleuo kannwyll

Pedwerydd Sul yr Adfent: Mair

Goleuwn y gannwyll hon dros bawb sy'n cario
presenoldeb Duw,
yn dweud 'ia' i her Duw,
yn derbyn y boen a'r llawenydd o ddyfodol ansicr.
Dduw, wrth inni ddisgwyl am dy addewid,
Rho oleuni, rho obaith.

Yn y tymor hwn ble rydym yn dathlu rhoi, wnewch
chi roi rhodd fydd yn adeiladu gobaith i ferched fel
Kumana?

Mae cariad yn adeiladu gobaith.

Cewch fwy o wybodaeth am ein hapêl Nadolig yn
caid.org.uk/hope

Rhif elusen Cymru a Lloegr 1105851 Rhif cwmni DG 5171525. Nodau masnachu Cymorth Cristnogol yw'r enw Cymorth Cristnogol a'r logo. Mae Cymorth Cristnogol yn aelod allweddol o ACT Alliance. © Cymorth Cristnogol Hydref 2020. Llun: Cymorth Cristnogol/Elizabeth Dalziel J197384

**cymorth
cristnogol**