Ailargraffwyd gyda chaniatâd Bible Reading Fellowship, 2025

Rhoddaf orffwys i chi, dewch

Rachel Gotobed

Stori Feiblaidd

'Dewch ata i, bawb sy'n cael eich llethu gan feichiau trwm, a rhof i orffwys i chi. Dewch gyda mi o dan fy iau, er mwyn i chi ddysgu gen i. Dw i'n addfwyn ac yn ostyngedig, a chewch chi orffwys. Mae fy iau i yn gyfforddus a dw i ddim yn gosod beichiau trwm ar bobl.'
Mathew 11:28–30 (beibl.net)

Mae Dydd Gweddi'r Byd yn fudiad byd-eang a arweinir gan ferched Cristnogol o draddodiadau amrywiol, sy'n galw'r ffyddloniaid i ddod ynghyd ar y dydd Gwener cyntaf ym mis Mawrth i weddïo. Mae dros 120 o wledydd yn cymryd rhan mewn diwrnod blynyddol o ddathlu sy'n uno pobl o bob hil, diwylliant a thraddodiad wrth rannu Gair Duw ac addoli.

Paratowyd gwasanaeth Dydd Gweddi'r Byd 2026 gan grŵp ecwmenaidd o ferched Cristnogol o Nigeria. Yn y gwasanaeth, mae'r merched hyn yn canolbwyntio ar wahoddiad Iesu yn Mathew 11:28–30, gan ein galw i ddod yn agos at Dduw a chael gorffwystra ynddo. Mae storïau pedair merch o Nigeria yn ein hysbrydoli i weithio tuag at fyd heb anghyfiawnder, ansicrwydd, bod ar y cyrion, erledigaeth grefyddol, tlodi ac anobaith. Wrth inni ymddiried yn Nuw, yr un sy'n Cario ein Beichiau, down yn un corff yng Nghrist, gan dderbyn gorffwystra a'i rannu gyda'r byd.

Ar ôl dysgu a chyflawni gwyrthiau yng Ngalilea, rhannodd Iesu y geiriau cysurlon hyn o Mathew 11:28–30. Er bod llawer yn ei gwestiynu neu'n methu ei ddeall, parhaodd i wahodd pawb i weld teyrnas Duw mewn ffordd newydd sy'n llawn cariad. Nid yw ei alwad i ddod a chael gorffwy yn ymwneud â seibiant yn unig—mae'n ymwneud â darganfod ffordd newydd o fyw yn agos at Dduw.

Yn y darn hwn, mae Iesu'n rhoi rhodd i ni: rhyddhad o'r baich trwm rydym yn ei gario mewn bywyd. Pan ddywed "rhof orffwys i chwi" mae fel anadl ddofn i'n calonnau—addo heddwch yng nghanol brwydrau bywyd.

Yn Mathew 11:28–30 mae Iesu'n ein helpu i ddeall gorffwystra mewn ffordd newydd. Nid yw'n ymwneud â dilyn rheolau—mae'n rhodd o dosturi gan Dduw sy'n ein helpu i dyfu ac i deimlo'n gyflawn. Mae Iesu'n ein gwahodd i dderbyn ei "iau hawdd ei dwyn," nad yw'n faich, ond yn ffordd o fyw'n rhydd ac yn llawen.

Wrth brofi'r gorffwystra hwn ein hunain, fe'n hanogir i ddod ochr yn ochr ag eraill yn eu brwydrau ac i ddangos cariad a thosturi sut bynnag y gallwn. Dywed yr apostol Paul yn Galatiaid 6:2: "Helpwch eich gilydd pan mae pethau'n galed – dyna mae 'cyfraith' y Meseia yn ei ofyn." Rydym yn ddiolchgar i'r merched Cristnogol o Nigeria am y gwasanaeth a baratowyd ganddynt, ac wrth i ni rannu yn y sesiwn Llan Llanast yma, gweddïwn y byddwn oll yn cael ein hannog i uno fel un corff mewn gweddi a gweithred gyda hwy, ac ag eraill ledled y byd.

Sut mae'r sesiwn hon yn helpu pobl i dyfu yng Nghrist?

Ni all neb ohonom osgoi pryderon a phwysau bywyd bob dydd, ond fel dilynwyr Iesu, nid oes rhaid i ni eu cario ar ein pennau ein hunain. Gallwn weddïo i Dduw amdanynt ac edrych i helpu eraill wrth rannu bywyd gyda'n gilydd. Mae'r Beibl yn siarad yn aml am ein hangen am orffwystra, ac mai yn Nuw yn unig y ceir gorffwystra gwirioneddol. Fel dilynwyr Iesu, gallwn ymddiried bod Duw yn gwybod am ein hanghenion, ac wrth i ni ddewis gorffwys ynddo, rydym yn ein rhoi ein hunain yn ei gariad, gan wybod y bydd popeth yn dda beth bynnag a ddaw.

Cerdyn amser bwyd

- Beth mae'r gair "gorffwys" yn ei olygu i ti? Pryd ac ym mha ffordd wyt ti'n gorffwys?
- Pa mor hawdd yw gorffwys o wybod bod Duw yn un y medru ymddiried ynddo ym mhob rhan o dy fywyd?
- Beth wyt ti wedi'i ddysgu heddiw am roi dy feichiau i Dduw? Sut wyt ti'n bwriadu gwneud hyn yn well?
- Beth yw un peth y gallet ei wneud i rannu baich rhywun rwyt ti'n ei adnabod?

The **Messy Church**® name and logo are registered trade marks of Bible Reading Fellowship, a charity (233280) and company limited by guarantee (301324), registered in England and Wales

Ailargraffwyd gyda chaniatâd Bible Reading Fellowship, 2025

Rhoddaf orffwys i chi, dewch

Rachel Gotobed

Syniad i fynd adref

Gweithgareddau: 2, 8 a 9

Mae gan Nigeria adduned genedlaethol:

Rwy'n ymrwymo i Nigeria, fy ngwlad
I fod yn ffyddlon, teyrngar a gonest
I wasanaethu Nigeria hyd eithaf fy ngallu
I amddiffyn ei hundod,
Ac i gynnal ei gogoniant a'i hanrhydedd.
Duw a'm cynorthwyo.

Tybed pa addewidion mae aelodau dy deulu wedi'u gwneud? Er enghraifft, a yw rhywun wedi ymuno â'r Sgowtiaid neu'r Urdd? aelod o dîm chwaraeon? llofnodi contract ar gyfer swydd neu rôl wirfoddol? priodi neu brynu/ rhentu tŷ?

Rydym yn gwneud llawer o addewidion, ac mae'r weddi hon yn ein hatgoffa o'r addewidion y gallwn eu canfod wrth adnabod Iesu – addewidion am ofal, heddwch, llawenydd a gorffwystra gan Dduw. Efallai y gallet weddïo'r weddi yma gyda dy deulu yr wythnos hon.

Annwyl Iesu,
Down o dy flaen heddiw, gan daflu ein holl ofalon arnat, oherwydd rwyt ti'n gofalu amdanom.
Gweddïwn am dy heddwch, llawenydd a bodlonrwydd wrth i ni orffwys yn dy gariad.
Diolch i ti, Dad,
Yn enw Iesu,
Amen.
(gan Dorritt Akinbobola – Gyda'n Gilydd mewn Gweddi)

Cwestiwn i ddechrau ac i orffen y sesiwn

Felly… beth mae'n ei olygu i ganfod gorffwystra i'n heneidiau, a sut gallwn wneud hyn yn well?

Syniad gweithredu cymdeithasol

Mae Galatiaid 6:2 yn dweud: "Helpwch eich gilydd pan mae pethau'n galed – dyna mae 'cyfraith' y Meseia yn ei ofyn." Wyt ti'n medru meddwl am unrhyw ffyrdd y gallet ddangos gofal tuag at bobl sy'n cael trafferthion? Wyt ti'n medru gwneud cyfraniad i fanc bwyd lleol neu wneud rhywbeth i godi arian ar gyfer elusen sy'n helpu pobl mewn angen?

Gweithgareddau

1. Nid yw gweddi'n dod i ben – mae'n Fyd-eang!

Byddwch angen: Glôb neu fap o'r byd, rhestr o barthau amser, copi o'r emyn "Y dydd a roddaist Iôr, a giliodd", copïau o'r llyfrnod wedi'i argraffu ar gerdyn, pensiliau lliw, sticeri. Mae templed y llyfrnod i'w gael ar ddiwedd y sesiwn yma.

Rhannwch sut mae pob diwrnod newydd yn dechrau ar ynysoedd i'r dwyrain o Seland Newydd. Gofynnwch i'r bobl ddod o hyd i Samoa (nid America Samoa) ar y map. Yna, gofynnwch iddynt olrhain eu bys i'r gorllewin i ddod o hyd i Nigeria, gan egluro mai merched y wlad hon sydd wedi paratoi gwasanaeth Llan Llanast Dydd Gweddi'r Byd 2026. Gofynnwch iddynt ddod o hyd i'w gwlad eu hunain. Beth yw'r gwahaniaeth amser rhwng Nigeria a lle maent yn byw? Yn olaf, dewch o hyd i America Samoa lle mae pob diwrnod yn dod i ben. Esboniwch fod hi yr union yr un amser yn Samoa a America Samoa bob amser, ond mae America Samoa ddiwrnod llawn y tu ôl i'w cymdogion.

Addurnwch y llyfrnod gyda phennill 3 o'r emyn a'r geiriau "Mae rhywun rywle bob amser yn gweddïo."

Trafodwch: Sut mae Dydd Gweddi'r Byd yn fudiad byd-eang a arweinir gan ferched, ac ar y dydd Gwener cyntaf ym mis Mawrth bob blwyddyn, mae gweddïau'n dechrau yn Samoa ac yn gorffen yn America Samoa, 146 o wledydd yn ddiweddarach. Mae'r emyn "Y dydd a roddaist Iôr, a ddarfu" yn cael ei ganu bob blwyddyn, ac mae pennill 3 yn dweud "ac nid oes baid ar weddi'r ffydd" – sy'n golygu bod rhywun bob amser yn gweddïo rywle yn y byd.

Tybed sut mae'n gwneud i ti deimlo, gwybod bod rhywun yn gweddïo bob eiliad o'r dydd?

2. Creu Baner Nigeria

Byddwch angen: Paent gwyrdd, deunydd lliwio neu collage, templed baner papur (ar ddiwedd y sesiwn yma), ffon, tâp gludiog.

Gwnewch faner Nigeria drwy baentio neu liwio'r ddau fand allanol yn wyrdd gan gadw'r band canol yn wyn. Ychwanegwch ffon drwy ddefnyddio'r tâp gludiog.

Ailargraffwyd gyda chaniatâd Bible Reading Fellowship, 2025

Rhoddaf orffwys i chi, dewch

Rachel Gotobed

Trafodwch: Sut y mabwysiadwyd baner Nigeria ar 1 Hydref 1960 i nodi annibyniaeth y wlad, a bod y faner wedi ei dewis o dros dair mil o ddyluniadau gafodd eu cyflwyno fel rhan o gystadleuaeth drefnwyd gan y llywodraeth. . Cafodd ei dylunio gan ddyn o'r enw Michael Taiwo Akinkunmi, a mae'r streipiau gwyrdd yn cynrychioli amaethyddiaeth gyfoethog y wlad, ac mae'r streipen wen yn symbol o heddwch ac undod. Cewch hyd i fwy o wybodaeth am Nigeria drwy fynd i **www.wwdp.org.uk/2026-theme-and-country-nigeria**. (Mae'r fersiwn Cymraeg ar gael gan ysgrifenyddion y pwyllgor Cymraeg – manylion cyswllt ar ddiwedd y dogfen).

Tybed sut beth yw byw, a dilyn Iesu, yn Nigeria?

3. Masg Cwsg

Byddwch angen: Deunydd ffelt, elastig 6mm, templed masg llygad, gleiniau, gemau, glud PVA, nodwyddau a chotwm.

Creu masg cwsg syml. Torrwch o amgylch y templed masg cwsg, - efallai y bydd ambell un angen cymorth gyda hyn, neu efallai y byddai'n haws eich bod wedi torri rhai allan ymlaen llaw. Addurnwch y gleiniau gyda gleiniau, gemau neu lythrennau ffelt. Mesurwch yr elastig i ffitio pen y person a'i gwnïo i'r masg.

Trafodwch: Sut mae cwsg yn bwysig i'n lles gan ei fod yn rhoi cyfle i'n corff a meddwl i adnewyddu, i drwsio ac i storio'n atgofion. Edrychwch gyda'ch gilydd ar y cwis i ddarganfod mwy am gwsg, a pha mor bwysig yw cwsg. **wwdp.org.uk/wp-content/uploads/2025/07/CA-2026-Nigeria-download.pdf** (Mae'r fersiwn Cymraeg hefyd i gael ar wefan World Day of Prayer – Nigeria 2026 – Resources to Download neu gan yr ysgrifenyddion)

Tybed a fu adeg pan na allech gysgu… Sut wnaeth hynny iti deimlo?

4. Drychau "Rwy'n Dda iawn"

Byddwch angen: Drych cerdyn neu ffoil alwminiwm, cerdyn lliw, ffon lolipop, tâp gludiog, sticeri i addurno, pensiliau lliw.

Gwnewch ddrych syml drwy ludo cerdyn drych neu ychydig o ffoil alwminiwm i ddarn hirsgwar o gerdyn neu i gerdyn lliw. Ysgrifennwch ar y brig "Rwy'n dda iawn", ac yna addurnwch yr ymylon gan ddefnyddio sticeri ayyb. Defnyddiwch y tâp gludiog i roi y ffon lolipop ar y cefn.

Trafodwch: Sut y ffordd mae'r Beibl yn ein dysgu, pan greodd Duw bobl, edrychodd Duw arnyn nhw a dweud mai nhw oedd y rhan "dda iawn" o greadigaeth gyfan Duw. (Genesis 1:31). Mae hyn yn golygu bod pob un ohonom yn werthfawr oherwydd bod Duw wedi ein creu ni'n "dda iawn," ac nad yw ein gwerth yn dod o faint rydyn ni'n ei wneud neu pa mor brysur ydym ni, ond yn unig am fod Duw yn ein caru ni. Mae hyn yn golygu y gallwn orffwys yng nghariad Duw, bob amser.

Tybed a fu adeg pan na allech gysgu… Sut wnaeth hynny iti deimlo?

5. Bisgedi Menyn Nigeria

Byddwch angen: Mae rysáit rhain yw gael ar www.wwdp.org.uk/2026-spotlight-on, Cynhwysion, papur gwrth-staen, beiro, addurniadau (dewisol).

Paratowch o leiaf ddigon o does ymlaen llaw i ganiatáu y bydd y toes yn oeri yn y rhewgell tra eich bod yn gwneud toes gyda'r plant. Rhowch ddarn o bapur gwrth-staen i bob person, ysgrifennwch eu henw ar y gornel. Rhowch ddau ddarn o does iddynt i'w siapio'n fisgedi cyn defnyddio fforc i wneud tyllau bach yn y bisgedi. Yna rhowch 2 ddarn o does iddynt a'u cael i'w siapio yn fisgedi ac yna eu pigo gyda fforc cyn eu rhoi ar hambwrdd pobi. Gellir coginio'r bisgedi ac yna eu casglu a'u bwyta fel rhan o'r pryd.

Trafodwch: Sut mae pobl mewn gwahanol wledydd yn bwyta bwyd gwahanol. Gofynnwch iddyn nhw a ydyn nhw'n gwybod pa fwydydd y mae pobl yn hoffi eu bwyta yn Nigeria? Dywedwch wrthynt eu bod yn hoffi bwyta Reis Jollof (reis wedi'i goginio mewn saws tomato cyfoethog gyda winwns a phupur) a chig eidion neu gyw iâr Suya (wedi'i dynnu'n denau a'i flasuso cyn ei goginio dros gril golosg agored). Maent hefyd yn hoffi stiwiau a chawliau sbeislyd, llyriaid wedi'u ffrio, a ffrwythau trofannol fel melon dŵr, pîn-afal a mango. Maen nhw hefyd yn hoffi gwneud bisgedi menyn.

Tybed beth yw dy hoff fwyd? Gallwn ddiolch i Dduw am ddarparu amrywiaeth o fwydydd i ni.

6. Gêm Gele

Byddwch angen: Scarffiau, powlen, pethau i roi yn y bowlen e.e., peli meddal, bagiau ffa.

Gofynnwch i bobl o wahanol genedlaethau i weithio mewn parau a chreu penwisg siâp cylch - gallwch ddod o hyd i fideo

Rhoddaf orffwys i chi, dewch

Rachel Gotobed

sy'n dangos sut i wneud hyn yn **www.wwdp.org.uk/2026-spotlight-on**. Dylech allu gosod powlen ysgafn yn y cylch a'i chydbwyso ar eich pen. Rhowch rai bagiau ffa neu beli meddal yn y bowlen a chael ras i weld pwy sy'n gallu cario'r nifer mwyaf o eitemau bellaf heb ollwng unrhyw un.

Trafodwch Mae menywod Nigeria o lwyth Yoruba yn gwisgo penwisg o'r enw gele. Fe'i gwisgir ar ddydd Sul i fynd i'r eglwys ac ar achlysuron arbennig eraill. Mae menywod yn Nigeria yn dal i wynebu llawer o heriau ynghylch gwahaniaethu ar sail rhyw ac anghydraddoldeb, ac mae merched yn tueddu i gael llai o gyfleoedd addysgol. Fodd bynnag, yn aml mae'r menywod yn gweithio i ddarparu ar gyfer eu teuluoedd yn ogystal â rheoli eu cartrefi, ond mae llawer o deuluoedd yn dal i fyw mewn tlodi. Mae menywod Cristnogol hefyd yn wynebu erledigaeth am eu ffydd, ond mae Dydd Gweddi'r Byd yn rhoi llwyfan i'r materion cymdeithasol, gwleidyddol a chrefyddol sy'n effeithio arnynt, a'u teuluoedd.

Tybed a oes rhywbeth y gallwn ei wneud i helpu a chefnogi'r menywod a'r merched sy'n byw yn Nigeria?

7. Glŵp

Byddwch angen: Basn neu hambwrdd plastig gwastad mawr, powdr blawd corn neu powdr cwstard, dŵr, lliw bwyd, potiau bach gyda chaeadau, ffedogau, llwyau, papur newydd, dŵr i olchi dwylo, tywelion

Ychwanegwch 4-6 llwy fwrdd o bowdr blawd corn neu bowdr cwstard i fasn ac yna ychwanegwch ddŵr yn raddol i wneud hylif trwchus. Ychwanegwch liw bwyd os ydych chi eisiau. Archwiliwch a chwaraewch gyda'r glŵp a gadewch iddo lithro trwy'ch bysedd. A yw'n solet neu'n hylif? Beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n ceisio ei godi? Rhowch eich glŵp mewn pot caead i fynd adref os ydych chi eisiau.

Trafodwch: Nid yw blawd corn yn toddi mewn dŵr ond yn hytrach yn gwneud ataliad o'r enw hylif nad yw'n Newtonaidd. Pan fyddwn ni'n ei wasgu gyda'i gilydd mae'n teimlo'n gadarn ond pan fyddwn yn ei ryddhau, mae'n troi'n ôl yn fwy hylifol. Gallwn ni newid hefyd pan fyddwn ni'n teimlo dan straen neu'n methu gwneud rhywbeth – medrwn fynd yn ddig neu'n drist. Mae Iesu'n cynnig ein helpu os y down ato pan fyddwn yn profi'r teimladau hyn, ac yn addo rhoi gorffwys i ni.

Tybed a wyt ti erioed wedi teimlo dan straen, efallai am rywbeth yn yr ysgol neu yn y gwaith? Sut wnaeth hynny dy newid di?

8. Sialens ysgafn neu trwm

Byddwch angen: Amrywiaeth o eitemau o wahanol bwysau, clorian cegin, amserydd.

Eglurwch fod ganddyn nhw 2 funud i roi trefn ar yr eitemau o'r ysgafnaf i'r trymaf. Nawr gofynnwch iddyn nhw eu pwyso gan ddefnyddio'r glorian cegin i wirio os ydynt yn gywir.

Trafodwch: Weithiau mae pethau'n digwydd sy'n gallu effeithio ar ein llesiant – gall fod yn salwch neu bryder am arholiadau, gall fod yn fwlio neu ddadl gyda ffrind – mae'r Beibl yn defnyddio'r gair beichiau i ddisgrifio pethau fel hyn, a gallant deimlo'n drwm a'n gwneud yn flinedig ac yn ofidus. Mae Iesu'n addo yn Mathew 11:28 y gallwn ddod o hyd i orffwys trwy ddod â'r pethau sy'n teimlo'n drwm, y pethau sy'n feichiau, ato ef.

Tybed beth yw'r peth trymaf rwyt ti erioed wedi ceisio ei godi? Oeddet ti yn medru gwneud hynny ar dy ben dy hun, neu a oedd angen help arnat?

9. Man Darganfod DGB

Byddwch angen: Copïau o daflenni gwaith DGB ar gyfer plant ac ieuenctid, beiro, (mae'r fersiynau Cymraeg a Saesneg yma www.wwdp.org.uk/2026-wdp-resources-to-download, Mae'r fersiwn Cymraeg hefyd ar gael gan yr ysgrifenyddion). Dewisol – Llyriad wedi ei ffrio, melon dŵr, pinafal, mango i'w flasu.

Crewch arddangosfa DGB gan argraffu adnoddau DGB i bobl eu gweld a'u darllen. Byddai'n dda defnyddio rhai o'r syniadau bwyd hefyd. Medrwch ddod o hyd i wybodaeth am sut i fod yn rhan o DGB yn lleol drwy gysylltu ag ysgrifenyddion y pwyllgor Cymraeg. Mae eu manylion cyswllt ar ddiwedd y dogfen hon.

Trafodwch: Sut mae Dydd Gweddi y Byd eleni wedi'i gynllunio a'i baratoi gan fenywod Nigeria. Tynnwch sylw at rai o'r ffeithiau yn y deunydd a ddarperir ac awgrymwch i bobl gwblhau rhai o'r gweithgareddau ar y taflenni e.e. chwilio geiriau. Cynigiwch byrbrydau Nigeria iddynt iddynt eu blasu wrth iddynt ddarganfod mwy am Ddydd Gweddi y Byd eleni. Cyfeiriwch bobl at wefan **www.wwdp.org.uk/services**.

Tybed beth wyt ti wedi'i ddysgu am fyw yn Nigeria? Sut mae hynny'n wahanol i fyw yma?

Ailargraffwyd gyda chaniatâd Bible Reading Fellowship, 2025

Rhoddaf orffwys i chi, dewch

Rachel Gotobed

Dathliad

Rhowch yr eitemau canlynol mewn sach gefn – gallai'r rhain fod rhai o'r rhai a ddefnyddir yn y sialens Ysgafn neu Trwm: Tun Bwyd, Llyfr Ysgol, Cyfrifiannell, Drych, Ffôn Symudol, Pecyn cymorth cyntaf

Weithiau mae pethau'n digwydd yn ein bywydau sy'n gwneud i ni deimlo'n flinedig, yn bryderus ac yn drist. Mae'r Beibl yn galw'r pethau hyn yn faich ac mae'n gallu teimlo fel ein bod yn cario sach gefn anferth sy'n ein gwasgu i lawr.

Gadewch i ni edrych yn y sach gefn yma i'n helpu i feddwl am rhai o'r beichiau hynny.

Tun o Fwyd – heb gael digon i'w fwyta
Pecyn Cymorth Cyntaf - salwch neu anabledd
Llyfr Ysgol – problemau yn y gwaith neu'r ysgol
Drych – sut rydyn ni'n edrych
Cyfrifiannell – pryderon ariannol
Ffôn Symudol – beth mae eraill yn ei feddwl amdanaf

Mae pob un ohonom yn teimlo rhai o'r pryderon a'r straen hyn ar adegau, ac rydym wedi gweld heddiw bod hyn yn wir nid yn unig i ni, ond i bobl sy'n byw yn Nigeria, ac mewn gwirionedd, mae'n wir i bobl ledled y byd.

Yn Mathew 11:28-30 dywed Iesu, "Dewch ata i, bawb sy'n cael eich llethu gan feichiau trwm, a rhof i orffwys i chi. Dewch gyda mi o dan fy iau, er mwyn i chi ddysgu gen i. Dw i'n addfwyn ac yn ostyngedig, a chewch chi orffwys. Mae fy iau i yn gyfforddus a dw i ddim yn gosod beichiau trwm ar bobl."

Yn y Dydd Gweddi Byd eleni, nid yw menywod Nigeria yn canolbwyntio ar y pethau sy'n faich arnynt, ond yn hytrach maen nhw'n ein helpu i weld sut y gallwn ddod at Iesu gyda'r holl bethau hyn ac ymddiried ynddo, oherwydd bod Duw yn ein caru ni i gyd gymaint, gallwn ofyn i Iesu ein helpu yn ein brwydrau ac i dderbyn ei addewid o orffwys.

Maen nhw hefyd yn ein herio i rannu beichiau ein gilydd trwy helpu ein gilydd a dod o hyd i ymdeimlad o wir berthyn a chryfder newydd wrth i ni rannu bywyd gyda'n gilydd yng nghoflaid cariad Duw. Mae'r apostol Paul yn dweud hyn yn Galatiaid 6:2 pan ysgrifenna, " Helpwch eich gilydd pan mae pethau'n galed – dyna mae 'cyfraith' y Meseia yn ei ofyn."

Hyd yn oed pan fyddwn yn wynebu'r amseroedd anoddaf, gallwn bob amser weddïo a gofyn am gymorth Duw, dros ein hunain ac i eraill, a bod yn siŵr ei fod bob amser yno i helpu.

Pasiwch y sach gefn llawn cerrig o gwmpas a gwahoddwch bobl i gymryd un i gynrychioli unrhyw faich maen nhw'n teimlo ar hyn o bryd, neu i ddarlunio amgylchiadau rhai menywod a merched Nigeria. Chwaraewch y gân yn y cefndir sy'n cyfeirio at ddod a'n pryderon at Dduw, a gwahoddwch bobl i roi'r pryder a'r straen yma i Dduw trwy ddod a'r cerrig a'u gosod wrth droed y groes.

Casgliad i Ddydd Gweddi'r Byd

Efallai y medrwch ofyn i bobl i ddod yn barod i roi cyfraniad arbennig heddiw, gan eu gwahodd i ddawnsio gyda'r menywod o Nigeria, wrth i'r rheini ganu "Keleya" - cewch hyd i'r gân yma **www.wwdp.org.uk/2026-spotlight-on**.

Mewn eglwysi yn Nigeria mae'n arferol i bobl ddawnsio wrth ddod a'u casgliad i'r blaen, gan fynegi llawenydd wrth roi, gan ddathlu darpariaeth Duw. Mae'r weithred hon o ddawnsio yn ein hatgoffa nad baich yw rhoi ond ymateb llawen i ras Duw. Mae'r offrwm arbennig hwn rydyn ni'n ei roi heddiw i gefnogi gweinidogaeth Dydd Gweddi'r Byd a helpu i fynd i'r afael â rhai o'r beichiau rydyn ni wedi meddwl amdanynt heddiw. Felly, p'un a ydych chi'n dawnsio, cerdded neu aros yn eich sedd wrth roi, gadewch i'n offrymau fod yn symbol o'n hymrwymiad i ysgafnhau beichiau eraill a boed ein rhoddion, fel ein gweddïau, yn fynegiant amlwg o gariad Duw yn y byd.

Cwestiynau 'tybed' (dewisol)

- Tybed beth rydych chi wedi'i ddysgu heddiw a fydd yn gwneud gwahaniaeth i'ch bywyd?
- Tybed sut rydych chi'n mynd i rannu beichiau rhywun rydych chi'n ei adnabod?
- Tybed beth allech chi ei wneud i helpu pobl eraill ledled y byd?

Ailargraffwyd gyda chaniatâd Bible Reading Fellowship, 2025

Rhoddaf orffwys i chi, dewch

Rachel Gotobed

Gweddi (O wasanaeth DGB 2026)

Arweinydd: Dduw'r tlodion, codwn ein cri atat i helpu'r teuluoedd sy'n cael trafferth i ddiwallu eu hanghenion sylfaenol. Rhown ddiolch a mawl am ddyfalbarhad Blessing a Grace a phawb sy'n dal ati, hyd yn oed ar waetha'r amgylchiadau anoddaf.

Pawb: Dduw, Rhoddwr Bywyd, gofynnwn i ti barhau i nerthu a chysuro pawb sy'n flinedig o ganlyniad i feichiau bywyd ac arwain galonnau'r rhai all eu helpu.

Arweinydd: Iesu graslon, iachäwr tosturiol, cyflwynwn ger dy fron y rhai sy'n byw ag iechyd meddwl gwael, a wneir yn waeth yn aml gan dlodi, straen a bywyd bob dydd. Cerdda wrth eu hymyl a dangos iddynt fod yna werth anfesuradwy i'w bywydau. Helpa ni i greu cymdeithasau sy'n parchu pawb ac yn gofalu amdanynt.

Pawb: Iesu graslon, gelwaist arnom i ddod atat gyda'r holl feichiau sy'n pwyso arnom. Dyma ni! Helpa ni i roi ein holl ofalon i ti gan ysgafnhau ein beichiau.

Arweinydd 3: Ysbryd Glân, bydd yn Gysurwr i ni mewn amserau anodd. Rho i ni'r ffydd i ddal ati, hyd yn oed pan fydd y daith yn edrych yn amhosib. Pan fyddwn yn methu gweld y ffordd ymlaen, arwain ni.

Pawb: Helpa ni i fod yn oleuni i eraill, gan rannu gobaith ac estyn llaw lle bynnag y gallwn. Rydym yn ymddiried yn d'addewid na fyddi byth yn ein gadael nac yn ein gwrthod. Amen.

Awgrymiadau o ganeuon

- Dysgwch bawb i ddweud "Keleya, Keleya nobueze" (T 2, Gwasanaeth DGB) sy'n golygu, Diolch Iddo, Brenin yw, ac yna canu'r Igbo traddodiadol gyda'ch gilydd.
- Dyro dy gariad i'n clymu
- Yng Nghrist ei hun mae ngobaith i (Keith Getty & Stuart Townend)
- Wyt ti'n drist, yn teimlo'n unig (T8 , Gwasanaeth DGB)
- Y dydd a roddaist Iôr a ddarfu (John Ellerton)

Awgrymiadau am fwyd

Rhywbeth gyda reis – stiw cyw iâr neu gyri
Cawl gyda bara
Salad ffrwythau neu sgiwerau gan gynnwys mango, pîn-afal a melon dŵr
Bisgedi Menyn Nigeria

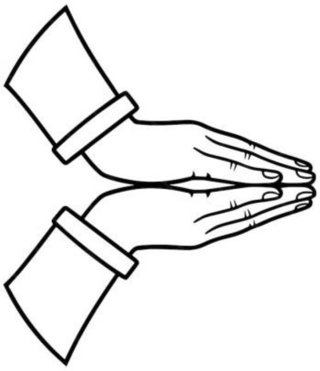
Gallwch gael mynediad at adnoddau Saesneg pellach y gellir eu lawrlwytho ar gyfer gwasanaeth World Day of Prayer yma: **wwdp.org.uk/2026-wdp-resources-to-download**.

Dewch o hyd i wybodaeth am sut i fod ynglŷn â gwaith DGB yn lleol drwy gysylltu ag ysgrifenyddion y pwyllgor Cymraeg: **eirian.roberts@ebcpcw.cymru** neu **sarah.morris@ebcpcw.cymru**.

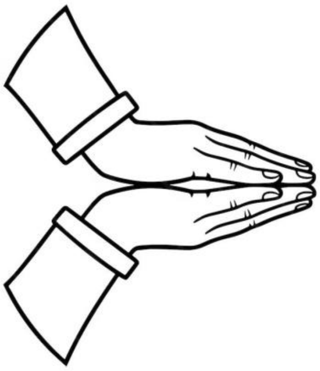
Fel elusen, rydym yn dibynnu ar godi arian a rhoddion mewn ewyllysiau i ddarparu caplaniaeth Anna, Adnoddau BRF, Messy Church a Parenting for Faith. Rydym wedi gallu darparu'r adnoddau hyn trwy haelioni eraill. Os ydych chi wedi elwa o'n gwaith, beth am ei gwneud hi'n bosibl i eraill wneud hynny.
brf.org.uk/give +44 (0)1235 462305

© Bible Reading Fellowship, 2025

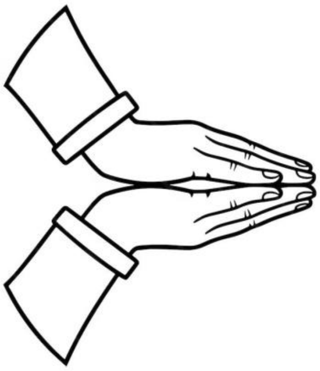
Mae rhywun rywle bob amser yn gweddïo



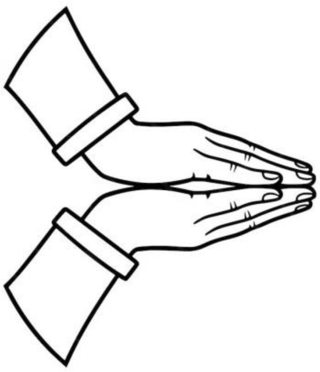
Mae rhywun rywle bob amser yn gweddïo



Mae rhywun rywle bob amser yn gweddïo



Mae rhywun rywle bob amser yn gweddïo



© Bible Reading Fellowship, 2025

© Bible Reading Fellowship, 2025