Cnawd o'n cnawd ni

Gwasanaeth ar gyfer Diwrnod AIDS y Byd

John Bell

cymorth cristnogol

Credwn mewn byw cyn marw

Mae'r addoliad yn dechrau gyda diffodd y cyntaf o nifer o ganhwyllau.

Galwad i addoli

Arweinydd Yn y dechreuad yr oedd y Gair.
PAWB A DAETH Y GAIR YN GNAWD.
Arweinydd Yr oedd y Gair gyda Duw, a Duw oedd y Gair.
PAWB A DAETH Y GAIR YN GNAWD.
Arweinydd Daeth pob peth i fod trwyddo ef; hebddo ef ni ddaeth un dim i fod.
PAWB A DAETH Y GAIR YN GNAWD.
Arweinydd Ynddo ef bywyd ydoedd, a'r bywyd, goleuni dynion ydoedd.
PAWB A DAETH Y GAIR YN GNAWD
Arweinydd Carodd Duw y byd gymaint.
PAWB FEL Y DAETH Y GAIR YN GNAWD.

Emyn neu gân 1

Gweddi

Arweinydd Bendithiwn di , O Dduw,
am dy angerdd yn creu'r byd hwn
ac am ddod yn rhan o'i wead yn dy dosturi –
cnawd o'n cnawd ni, asgwrn o'n hasgwrn ni
yn Iesu.

Bendithiwn di, O Dduw,
am ein creu ninnau –
am y groth a'n cariodd ni,
y bobl a fu'n rhieni i ni,
y cymunedau a'n cododd ni,
y ffrindiau a'r cariadon sydd yn ein hanwylo ni.

Bendithiwn di, O Dduw,
am efengyl sydd wedi ei gwreiddio yn y bywyd hwn a'r hanes hwn,
am ffydd sydd yn clymu gair a gweithred ynghyd,
ac am Eglwys sydd, er gwaethaf ei thensiynau,
yn dal i geisio cofleidio dy holl blant.

Dduw sydd y tu hwnt i'n dirnadaeth,
Grist sydd o fewn ein cyrraedd,
Ysbryd sydd bob amser yn bresennol,
dathlwn dy gariad tuag atom
a mynegwn ein mawl i ti,
yn awr ac am byth.

PAWB AMEN.

Darlleniad o'r Testament Newydd

Darllenydd 1 1 Corinthiaid 12: 12-diwedd

Darllenydd 2 Mae Sant Paul yn sôn am yr Eglwys fel peth byw,
corff, sydd â phob rhan wedi eu cyd-gysylltu
yn y fath fodd fel bod yr hyn sy'n effeithio ar un darn yn effeithio ar y cyfan.

Dyna pam y mae'r eglwys hon yn graddol dywyllu,
wrth i ddiffodd cannwyll ein hatgoffa ni bod chwech o bobl
ledled y byd yn marw bob munud oherwydd HIV.

Mae rhai o'r bobl hyn yn Gristnogion, ond nid y cyfan ohonynt.
Nid yw HIV yn gwahaniaethu ar sail
oed, rhyw, crefydd na chenedl.

Darllenydd 1 Mae Crist fel corff unigol gyda'i lu o aelodau ac organau,
sydd, er eu bod yn llawer, yn gwneud un corff.

Nid un organ yw'r corff, ond llawer.
Pe bai'r corff cyfan yn un organ,
ni fuasai'n gorff o gwbl.

Ni all y llygad ddweud wrth y llaw,
'Nid oes arnaf dy angen di.'

Ac ni all y pen ddweud wrth y traed,
'Nid oes arnaf dy angen di.'

I'r gwrthwyneb yn hollol:
mae'r aelodau hynny o'r corff sy'n edrych yn fwy eiddil
na'r lleill yn angenrheidiol.

Darllenydd 2 Felly cofiwch am Abebe,
gŵr o Ethiopia,
a oedd yn un o'r rhai cyntaf yn ei blwyf
i ddweud yn agored ei fod yn HIV positif.

Trwy sôn a dysgu am HIV,
mae ef am newid barn pobl.
Mae ei ddewrder wedi bod o gymorth i herio rhagfarn
yn ei gymuned.
Mae e'n angenrheidiol.

Darllenydd 1 Mae'r aelodau hynny o'r corff sy'n edrych yn fwy eiddil
na'r lleill yn angenrheidiol;
ac mae Duw wedi cyfuno gwahanol rannau o'r corff,
gan roi anrhydedd arbennig i'r aelodau distadl.

Darllenydd 2 Felly cofiwch Elisabeth,
gwraig yn ei deugeiniau o Ganolbarth America
nad oedd ganddi ddewis ond bod yn weithwraig rhyw
er mwyn ennill arian i gynnal ei phedwar plentyn a'i mam.

Mae hi bellach yn perthyn i fudiad sy'n ceisio helpu
addysgu'r rhai sy'n gweithio yn y diwydiant rhyw am
beryglon HIV yn wyneb y rhai sy'n gwadu ei fodolaeth.
Mae hi'n haeddu cael anrhydedd arbennig.

Darllenydd 1 Mae Duw wedi cyfuno gwahanol rannau o'r corff
gan roi anrhydedd arbennig i'r aelodau distadlaf;
ac mae Duw wedi trefnu'r corff yn y fath fodd fel bod yr
holl aelodau â chonsýrn am ei gilydd.
Os yw un aelod yn dioddef, maen nhw i gyd yn
cyd-ddioddef; os bydd un aelod yn llwyddo maen nhw i
gyd yn cydlawenhau.

Yn awr, chwi yw corff Crist:

Darllenydd 2 ... Eglwys De India,
Eglwys Faronaidd Libanus,
Eglwys Esgobol y Pilipinas,
Eglwys Lutheraidd Sweden,
Eglwys Goptaidd Ethiopia.

Darllenydd 1 A chwi yw corff Crist:

Darllenydd 2 ... Neuadd Ganolog y Methodistiaid,
Capel yr Annibynwyr,
Canolfan Encil yr Iesuwyr,
Tŷ Cwrdd y Cyfeillion,
Y Santes Fair,
Sant Columba,
Y Drindod Sanctaidd,
Cyfeillach y Gorwel Newydd.

Darllenydd 1 A chwi yw corff Crist:

Darllenydd 2 ... Kevin,
Maria,
Ashok,
Gwyneth,
Patrick,
Ulrike,
Swee Hong,
Rebecca.

Darllenydd 1 Ac mae pob un ohonoch chi yn aelod neu'n organ yng Nghorff Crist.

Emyn neu gân 2

Yr efengyl

Darllenydd 1 Yn yr efengylau gwelwn Iesu yn cyffwrdd neu'n caniatáu i'r rhai a ystyrid yn aflan neu'n heintus i'w gyffwrdd ef, prun ai oedd eu clefyd yn heintus neu beidio. Fel y gwelwn yn y stori yr ydym ar fin ei chlywed, nid mater o symud clefyd yn unig yw iachâd i Iesu. Mae'n ymwneud â'r gymuned gyfan, weithiau ym mherson yr offeiriad, yn croesawu yn ôl yr un a wthiwyd i'r cyrion.

Darllenydd 2 Luc 5: 12 –16

Pregeth

Tawelwch

Arweinydd Fe fyddwn yn ddistaw nawr am ddwy funud i gofio pawb sydd yn byw gyda HIV neu'n dioddef ei effeithio ganddo.

Siant

Cenir y gân hon yn rheolaidd yn eglwysi De Affrica. Un o'r rhain yw Eglwys J L Zwane yn Guguletu. Yn ystod yr addoliad bob Sul bydd un aelod o'r gynulleidfa yn tystio i sut y maen nhw neu un o'u hanwyliaid yn byw gyda HIV neu'n cael ei effeithio ganddo.

PAWB DEWCH, DEWCH Â'CH BEICHIAU AT DDUW
BYDD IESU BYTH, BYTH YN DWEUD 'NA'.

Gweddi

Arweinydd Gweddïwch, fy mrodyr a'm chwiorydd
dros bawb sydd yn byw gyda HIV,
i'w galluogi nhw i deimlo eu bod yn cael eu
cynnwys, eu gwerthfawrogi a'u cynnal.

A gweddïwch dros y rhai
sydd yn ofni cael prawf HIV,
y cant gerdded yng ngoleuni'r gwirionedd.

Cnawd o'n cnawd ni
Gwasanaeth

PAWB DEWCH, DEWCH Â'CH BEICHIAU AT DDUW
BYDD IESU BYTH, BYTH YN DWEUD 'NA'.

Arweinydd Gweddïwch, fy mrodyr a'm chwiorydd, dros gymunedau
lle mae tlodi a'r diwydiant rhyw yn mynd law yn llaw,
gweddïwch y byddant yn cael eu cynnal
yn hytrach na'u condemnio.

A gweddïwch am ryddhad i'r rhai y mae eu hymwneud â chyffuriau
yn eu harwain i afiechyd a throsedd.

PAWB DEWCH, DEWCH Â'CH BEICHIAU AT DDUW
BYDD IESU BYTH, BYTH YN DWEUD 'NA'.

Arweinydd Gweddïwch fy mrodyr a'm chwiorydd y bydd eglwysi sy'n dweud
'Dyw hyn ddim yn fusnes i ni!'
yn medru rhannu poen y Corff.

A gweddïwch dros lywodraethau
sydd yn gwadu grym erchyll HIV,
y bydd Duw yn gwella eu methiant i weld.

PAWB DEWCH, DEWCH Â'CH BEICHIAU AT DDUW
BYDD IESU BYTH, BYTH YN DWEUD 'NA'.

Arweinydd A gadewch i ni weddïo
dros y rhai sy'n chwilio am ffordd o iacháu pobl o HIV,
y rhai sy'n gofalu am y rhai sy'n byw gyda HIV neu'n cael
eu heffeithio ganddo,
y rhai sy'n codi ymwybyddiaeth y cyhoedd
neu'n codi llais yn erbyn difaterwch –
y bydd eu gwaith yn cael sylw yn y nefoedd
ac yn cael ei anrhydeddu ar y ddaear.

A dyro i ni i gyd, Dduw byw,
nid hyder arwynebol, ond gobaith bywiol
wedi'i wreiddio yng Nghrist, a iachaodd ein holl ddoluriau
ni pan oedd yn y cnawd,
a ddatguddiodd ddyfnder dy gariad yn ei farwolaeth,
ac yn ei atgyfodiad a wnaeth iachawdwriaeth yn bosibl
gan agor y nef i bawb sy'n ymddiried ynddo ac yn ei garu.
Gweddïwn yn ei enw gogoneddus ef.

PAWB AMEN.

Casgliad

Datganiad (dylid ailgynnau'r canhwyllau yn ystod y datganiad)

Arweinydd Er bod llawer ledled y byd yn dal i fyw gyda HIV
nid ydym heb obaith.
Mae addysg, cadarnhad a hunanymwybyddiaeth wedi
lleihau'r nifer sy'n cael eu heintio mewn rhai mannau.

Ac am ein bod ni'n credu
bod daioni yn gryfach na drygioni,
bod goleuni'n gryfach na thywyllwch
bod cariad yn gryfach na chasineb;
ac am ein bod ni'n credu bod popeth yn bosibl gyda Christ;
goleuwn y fflamau a ddiffoddwyd
fel arwydd y bydd popeth yn dda.

Ac yn y geiriau canlynol gadewch i ni ddatgan yr hyn a gredwn:

Cnawd o'n cnawd ni
Gwasanaeth

PAWB

Credwn yn Nuw,
sydd yn trigo yn nhragwyddoldeb
ac yn ei gariad a greodd y byd a'i holl greaduriaid.

Credwn yn Iesu Grist,
asgwrn o'n hasgwrn ni, cnawd o'n cnawd ni.
Daeth yn y cnawd
er mwyn i bob bywyd a phob cnawd gael ei sancteiddio.
Cyffyrddodd â'r rhai a deimlai'n anghyffyrddadwy,
carodd y rhai a deimlai'n anhygar,
a dioddefodd enllib, gwrthodiad a marwolaeth
er mwyn i deyrnas Dduw ddod ar y ddaear
trwy gariad dioddefus.

Cododd o'r bedd yn dystiolaeth fyw
fod yr hyn a osodir i orwedd mewn ffydd
yn cael ei godi mewn gogoniant.
Esgynnodd i'r nef
er mwyn iddo fod yn bresennol ym mhob rhan o'r ddaear.

Credwn yn yr Ysbryd Glân,
sydd bob amser yn ein harwain ni i'r gwirionedd,
sy'n ein hysbrydoli i estyn allan at ein gilydd
ac i wneud ymchwil wyddonol,
sy'n rhoi doniau i'r holl bobl
er mwyn iacháu pob cenedl.
Dathlwn dystiolaeth yr Eglwys
y bywyd sydd yn ein cyrff,
y dyhead sydd yn ein heneidiau,
yr addewid am bethau da i'r rhai
sydd yn caru'r Arglwydd.

Yr emyn neu'r gân olaf

Y Fendith

Arweinydd — Cyn i ni ymadael, gadewch inni sefyll mewn distawrwydd
i werthfawrogi ein heneidiau, ein meddyliau a'n cyrff,
y rhai y gofynnwn fendith Duw arnynt.

(tawelwch) — Bydded i Gorff Crist ddal dwylo.

(pawb i ddal dwylo) — Bydded i Dduw ein bendithio ni,
yn ein cyrff â iechyd,
yn ein meddyliau â dealltwriaeth,
â chwmni'r Ysbryd Glân yn ein heneidiau,
fel y gallwn ni, gyda'n gilydd, ddwyn cynhaeaf o oleuni
er gogoniant ein Creawdwr,
y'n crewyd ar ei ddelw,
corff yr hwn ydym.

PAWB — AMEN.

Abebe o Ethiopia

'Pan ddeallais fy mod i'n byw gyda HIV, roeddwn i wedi dychryn. Roeddwn i'n siomedig ac yn gynhyrfus. Dechreuais feddwl am fy nyfodol. Sut y gallwn i fyw gyda'r gwarth? Pan oedd pobl yn sibrwd roeddwn i'n meddwl eu bod nhw'n siarad amdana' i. Diolch i Dduw, ar ôl i mi gwrdd â Girma, newidiodd fy sefyllfa.'

Pan ddarganfu Abebe gyntaf ei fod e'n HIV-positif roedd pobl yn ei anffafrio. Roedd ofn ar ei deulu ac roedden nhw'n meddwl efallai eu bod nhw wedi cael eu heintio am eu bod wedi ymweld â'i dŷ. Cafodd lawer o gefnogaeth gan ei gymdogion ac oddi wrth adran ddatblygu Eglwys Uniongred Ethiopia, EOC-DICAC, mudiad y mae Cymorth Cristnogol yn ei gefnogi. Mae Girma yn gynghorydd a hyfforddwyd gan EOC-DICAC ac mae e' wedi cefnogi Abebe ers iddo ddweud wrth bobl am ei gyflwr.

'Mae Girma'n dweud y galla' i weithio. Gallaf fyw bywyd normal fel pawb arall, gallaf fy nghynnal fy hun. Mae'n dweud wrthyf hefyd pa fwyd y dylwn i ei fwyta. Mae ganddo gynllun sy'n dangos imi beth y dylwn i ei fwyta ar ddyddiau arbennig.

'Pan fydda' i'n siarad yn yr eglwys, rydw i'n dweud wrth bobl sut y cefais i'r firws. Rydw i'n dweud wrthyn nhw sut y mae'n cael ei drosglwyddo. Rydw i'n dweud wrthyn nhw nad ydyn nhw ddim yn dal HIV trwy ysgwyd llaw â rhywun sydd â'r firws.

'Roedd fy nghynulleidfa i'n gofidio'n fawr pan glywson nhw mod i'n HIV-positif. Roedden nhw'n poeni am eu bod nhw'n gwybod fod pobl yn gwrthod y rhai sydd yn HIV-positif. Sut y gallwn i fyw yma yng nghanol cymaint o ragfarn? Ond daeth fy ffrindiau, y rhai a oedd yn fy adnabod i, i 'nghysuro i. Dywedson nhw wrtha i am beidio â phoeni – am ddal ati i ddysgu. Dywedson nhw wrtha i "os gwnewch chi ddal ati i ddysgu fe fydd pethau'n newid". Gwnaeth hyn fi'n hapus.'

Cnawd o'n cnawd ni
Rhannu profiad

Elisabeth o El Salvador

'Pan ddechreuais i gyntaf, doeddwn i ddim yn gwybod am gondomau ac roeddwn i'n synnu os oedd dyn yn eu defnyddio. Roeddwn i'n arfer cael pigiadau atal-cenhedlu. Newidiodd Flor de Piedra hynna i gyd ac fe ddysgais i bod condomau yn bwysig oherwydd HIV. Nawr rydw i'n gwrthod rhyw heb gondom, hyd yn oed os cynigir mwy o arian imi.'

Mae Elisabeth yn gweithio fel gweithwraig rhyw yn San Salvador ac mae'n aelod o Flor de Piedra, mudiad a gefnogir gan Cymorth Cristnogol. Diolch iddyn nhw, mae hi wedi dysgu sgiliau gwnïo i'w helpu hi i ennill arian mewn ffordd arall, ac mae hi hefyd wedi dysgu sut i rannu gwybodaeth am HIV gydag eraill.

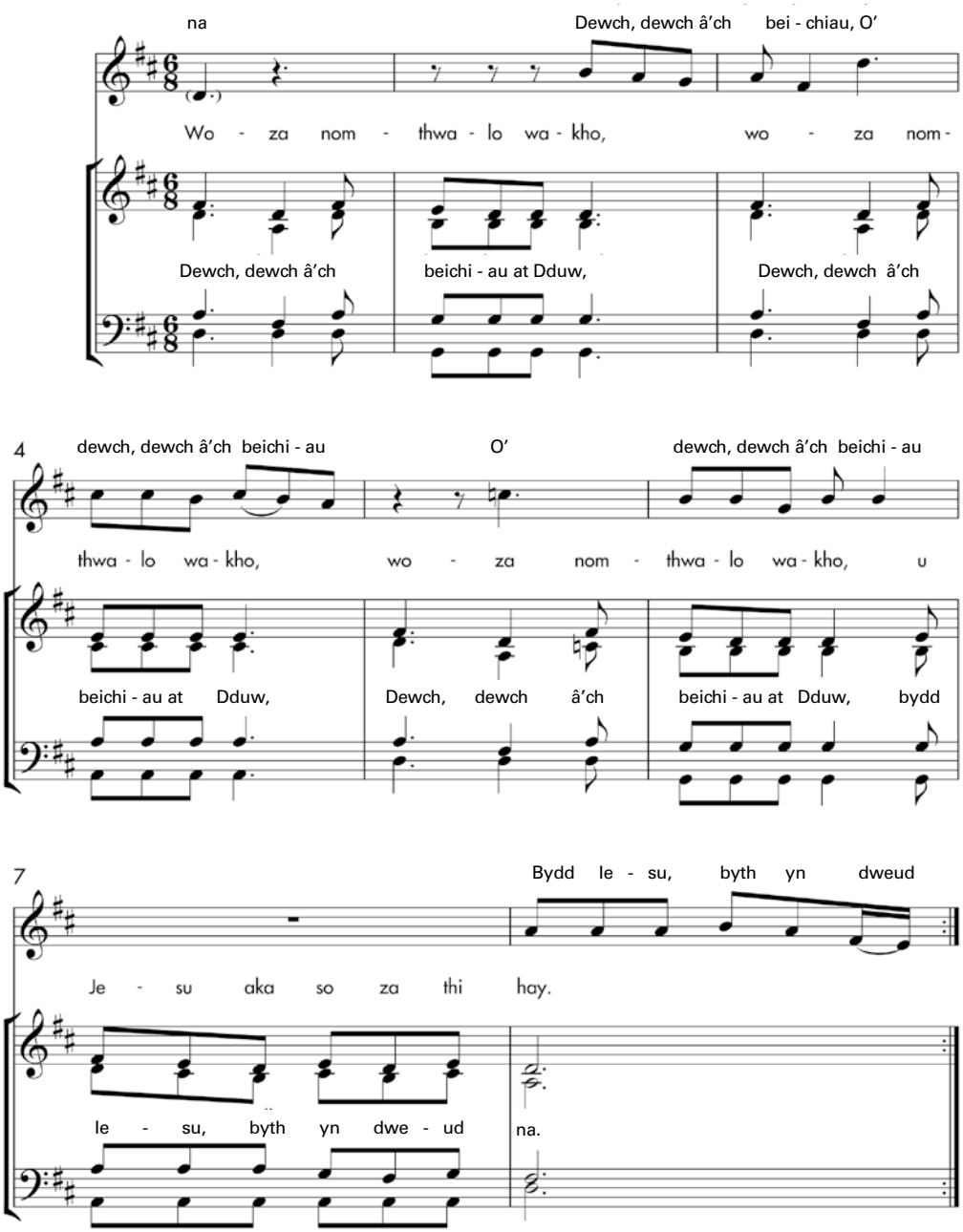
'Wnes i ddim dechrau yn y diwydiant rhyw nes mod i'n 34. Rydw i wedi bod yn ei wneud nawr am ddeng mlynedd, gan weithio mewn sgwâr. Rwy'n gweithio i mi fy hunan. Does dim rhaid imi dalu dim i neb – mae'r dynion yn talu am yr ystafell yn uniongyrchol. Mae fy mhedwar plentyn a'm mam yn dibynnu ar yr hyn a enillaf i. Mae'r rhan fwyaf o weithwyr rhyw yn famau sengl.

'Mae'n beryglus oherwydd dydyn ni ddim yn gwybod dim am y dynion sydd eisiau ein gwasanaeth. Os gofynnwn ni iddyn nhw ddefnyddio condom bydd rhai yn cytuno, bydd eraill yn cerdded i ffwrdd a bydd rhai yn cytuno ac yna'n gorfodi'r merched i gael rhyw heb gondom. Dyw dynion ddim yn credu y gallan nhw ddal HIV neu maen nhw'n dweud "Ta waeth. Rydw i'n mynd i farw o rywbeth beth bynnag." Ac mae llawer ohonyn nhw yn feddw.

'Mae yna adegau pan nad oes yna ddim gwaith. Mae'n gwella rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr oherwydd fod gan y dynion fwy o arian cyn y Nadolig ac mae'n bosibl cynilo tipyn o arian yr adeg honno cyn i'r flwyddyn ysgol ddechrau. Dim ond yn y dydd yr ydw i'n gweithio. Rydw i'n fwy hapus nawr mod i gyda Flor de Piedra a'r prosiectau y maen nhw'n eu cynnig,.'

Woza Nomthwalo (Dewch â'ch beichiau)

Geiriau a thôn: Siant draddodiadol o Dde Affrica



Siant draddodiadol o De Affrica, o ganu cynulleidfa Mooiplaas, trefniant Welile Segabi, wedi ei drawsosod gan Martin Stemerick, Mairi Munro a Barbara Clark.

Ewch i www.surefish.co.uk/worldaidsday i glywed recordiad o'r siant hon

Cnawd o'n cnawd ni
Nodiadau

Seddau: Mae'n well i'r gynulleidfa eistedd yn agos at ei gilydd. I helpu sicrhau hyn efallai y gellir arwain pobl i'w seddau neu gau i ffwrdd rhan o'r eglwys, y capel neu'r fan lle y cynhelir yr addoliad. Dylid gwahodd y gynulleidfa i sefyll ar gyfer yr alwad i addoli, y tri emyn a'r datganiad, neu ddilyn y drefn yn lleol.

Arweinyddion: Yn ddelfrydol dylid cael arweinydd, pregethwr, dau ddarllenydd, un person i oleuo a diffodd y canhwyllau, a'r cerddorion.

Offer: Os yw'n bosibl dylid gosod rhwng 30 a 60 o ganhwyllau mewn man sy'n weladwy i bawb cyn i'r addoliad ddechrau. Dylai person penodol ddiffodd y canhwyllau, un bob munud, gyda diffoddwr canhwyllau os oes modd, a'u goleuo nhw drachefn yn ystod y datganiad.

Casgliad: Os bydd casgliad, dylid gwneud hynny rhwng y gweddïau a'r datganiad. Byddai cerddoriaeth o ddiwylliannau eraill yn addas yr adeg yma.

Cerddoriaeth: Am fod y gwasanaeth hwn yn wahanol i oedfa fore Sul 'arferol', efallai y dylid dangos hyn trwy beidio â dechrau gyda datganiad ar yr organ neu ganeuon gan y grŵp cerdd. Gellid defnyddio recordiau o ddiwylliannau nad ydynt yn orllewinol, drymiau neu dawelwch.

Cnawd o'n cnawd ni
Nodiadau

Emynau a chaneuon:

Ceisiwch osgoi'r demtasiwn i gael un math o ganu – boed hynny'n emynau traddodiadol neu'n ganeuon mawl cyfoes. Daw'r awgrymiadau canlynol o Ganeuon Ffydd:

1) Caneuon am fywyd ymgnawdoledig Iesu
(283) Rhyfeddu 'rwyf, O Dduw
(416) Y mae in Waredwr
(417) Emanŵel, Emanŵel
(426) Duw lefarodd wrth ei bobol, Halelwia!
(453) O ddirgelwch mawr duwioldeb
(454) 'Wele fi yn dyfod'
(479) Daeth Crist i'n plith, O llawenhawn
(738) Gwrando Iesu, ar fy ngweddi

2) Caneuon sy'n adlewyrchu undod yr eglwys
(206) Tyred, Arglwydd Iôr, i lawr
(241) O tyrd ar frys, Iachawdwr mawr
(612) Un sylfaen fawr yr Eglwys
(619) Am dy Eglwys, Iôr bendigaid
(625) Duw sy'n codi ei dŷ
(626) Clyma ni'n un, O Dduw
(628) 'Rwyf yn codi fy mhobol i foli
(807) Nid oes yng Nghrist na dwyrain, de

3)Caneuon o ymrwymiad
(314) Enynnaist ynof dân
(380) Clod i enw Iesu
(427) Arglwydd Iesu Grist
(767) Cymer, Arglwydd, f'einioes i
(801) A ddoi di i'm dilyn i
(839) Arglwydd Iesu, llanw d'Eglwys
(866) Anfonodd Iesu fi

Pregeth:

Gellid traddodi pregeth fer ar y darlleniad o'r Efengyl, neu sgwrs gan rywun sydd â phrofiad o weithio gyda phobl a effeithir gan HIV. Neu fe ellir cael gan Cymorth Cristnogol ymson o stori'r gwahanglwyf a iachawyd gan Iesu, sy'n cymryd rhyw bedair munud i'w ddarllen. Gellwch ei lawrlwytho o www.surefish.co.uk/worldaidsday

Llun y clawr blaen: Mae Landiswa Buda yn un o'r cannoedd o ferched a gefnogir gan Wola Nani (un o bartneriaid Cymorth Cristnogol) yn Ne Affrica. Trwy ddweud yn agored ei bod hi'n HIV-positif mae Landiswa yn helpu gorchfygu'r tawelwch a'r gwarth sydd mor aml yn gysylltiedig â'r firws.
Credyd y llun: Cymorth Cristnogol/Guy Tillim

Argraffwyd ar bapur a ailgylchwyd gan Park Lane Press gan ddefnyddio prosesau printio di-ddŵr.
Mae Park Lane Press wedi ei awdurdodi gan IS014001

Caerdydd: Blwch Post 6055, CF15 5AA
Bangor: 154 Stryd Fawr, LL57 1NU
Caerfyrddin: 75 Heol Dŵr, SA31 1PZ
Gwefan: www.cymorthcristnogol.org.uk

Rhif elusen gofrestredig y DG 1105851 Rhif cwmni 5171525 F1280W