

Croeso anferth

Cynnwys

- Croeso anferth
- Y traddodiad o roi lletygarwch
- Croeso anferth – gwasanaeth i bob oed
- Gweithgareddau i bawb
- Rhedeg i ennill – dull amgen yn seiliedig ar 1 Corinthiaid 9: 24-27

Cyflwyniad

Mae'r Gemau Olympaidd a Pharalympaidd hir-ddisgwyliedig wedi cyrraedd Prydain. Mae'n fraint aruthrol cael croesawu'r digwyddiad pwysig hwn. Mae'r gemau yn bennaf yn ymwneud â chwaraeon, ond ni ddylid anghofio gweledigaeth ehangach Pierre de Coubertin a'i egni a arweiniodd at ailsefydlu'r Gemau Olympaidd a'r gemau modern cyntaf ym 1896. Yn ei gerdd 'Ode to Sport' ceir y llinellau:

'O Sport, You are Peace! ...
... Through you the young of the entire world learn to respect one another, and thus the diversity of national traits becomes a source of generous and peaceful emulation!'

Mae gorymdeithiau'r sawl sy'n cymryd rhan yn y seremonïau agoriadol a chlo yn ymgorffori croeso'r wlad sy'n cynnal y gemau ynghyd â chyfeillach yr athletwyr a'u cefnogwyr, yn unedig yn eu hymrwymiad cyffredin i chwaraeon. Bydd y croeso'n ymestyn ymhell y tu hwnt i'r stadia, yn estyn nid yn unig at y cystadleuwyr a'u timau, ond at bawb a ddaw i wyllo. Fe'i cynigir nid yn unig gan staff y Pentref Olympaidd ond gan bobl yr ardal a thu hwnt.

Mae ROOTS wedi cymryd y cyfle i ddarparu adnoddau i helpu canolbwyntio ein meddyliau ac ymrwymo ein hunain i gynnig croeso mawr ble bynnag y cawn ein hunain.

Cyd-destun Beiblaidd

Genesis 18:1-8

Mae'r adnodd hwn yn defnyddio hanes Abraham a Sara fel man cychwyn i archwilio lletygarwch. Gallwch ddefnyddio'r fersiwn hwn o'r testun yn y gwasanaeth pob oed.

Croeso helaeth

Yn seiliedig ar Genesis 18:1-8

Amser maith yn ôl roedd yna ddyn o'r enw Abraham yn byw gyda'i wraig Sara. Roedd Abraham a Sara yn hen iawn ac nid oedd ganddynt blant. Doedden nhw ddim yn byw mewn tŷ gydag ystafell sbâr neu wely sofffa. Roedden nhw'n byw mewn pebyll, ac yn aml byddent yn pacio popeth er mwyn symud i rywle arall. Roedd Abraham a Sara yn bobl dda iawn, yn caru Duw ac yn ceisio byw yn y ffordd iawn.

Un dydd, pan oedd yr haul yn uchel yn yr awyr, roedd Abraham yn eistedd ger ei babell pan gerddodd tri ymwelydd tuag ato o gyfeiriad yr anialwch. Rheddodd atynt a'u gwadd i gysgod ei babell am ychydig. Cynigiodd rhywbeth i'w fwyta iddynt a derbyniodd hwythau ei gynnig.

Roedd Sara yn y babell. Cymerodd dri mesur o flawd, sy'n llawer iawn, a'i dylino i wneud teisennau bara. Yna dewisodd Abraham lo tyner a da, a brysiodd gwas i'w baratoi. Cynigiodd Abraham a Sara fara wedi ei wneud o'r blawd gorau, y cig gorau oedd ganddynt a llaeth i'w yfed.

Gwnaethant y cyfan y gallent i roi'r croeso a gofal gorau posibl i'w gwsteion.

Pan oedd y cyfan yn barod, cyflwynodd Abraham y bwyd i'r ymwelwyr a safodd gyda nhw tra buont yn ei fwyta.

Yna dywedodd un o'r ymwelwyr, 'Ble mae Sara?' Pwyntiodd Abraham at Sara a dweud 'Mae hi acw yn y babell'. Dywedodd yr ymwelwr, 'Mewn ychydig o fisoedd bydd Sara'n cael bachgen bach.' Chwarddodd Sara, am nad oedd hi'n ei gredu.

Dim ond ar ôl i'r ymwelwyr adael y sylweddolodd Abraham a Sara eu bod wedi e hanfon gan Dduw, a bod Duw wedi eu bendithio'r trwy'r ymweliad hwnnw.



Y traddodiad o roi lletygarwch Cristnogol

Rheol Sant Benedict

Mae'r Gemau Olympaidd yn ein cymell ni i weld pawb fel ein brodyr a'n chwiorydd trwy'r diddordeb cyffredin mewn chwaraeon. Cawn ein galw i ragori wrth gynnig croeso a lletygarwch. Yn y fenter hon, mae Rheol hynafol Sant Benedict a'r arfer o letygarwch Benedictaidd dros y canrifoedd yn rhoi arweiniad da.

Ymhell cyn dyddiau'r cadwyni gwestai rhad, ymestynnai rhwydwaith o letyau i deithwyr ar draws Ewrop. Roedd hi'n bosibl i deithwyr ar droed, asyn neu ful deithio o Gaeredin i Rufain neu o Lisbon i Ferlin gyda'r sicrwydd rhesymol o ddod o hyd i groeso a llety am y noson mewn mynachlogydd a phriordai yn frith ar draws y cyfandir.

Mae gwreiddiau'r lletygarwch mynachaid hwn yn y Beibl. Roedd Rheol Sant Benedict a ddefnyddiwyd fel canllaw sylfaenol i'r rhan fwyaf o gymunedau mynachaid canol oesol yn tynnu ar yr Ysgrifur fel sail i lawlyfr am fyw'n gydweithredol fel Cristnogion.

Mae'n debyg ceir yr ysbrydoliaeth fwyaf cryno a bachog yn Mathew 25: 31-41

'Credwch chi fi, pan wnaethoch chi helpu'r person mwya dinod sy'n perthyn i mi, gwnaethoch chi fy helpu i.' (Beibl.net)

Yn y fan hon cawn hyd i'r cymal

'Chi roddodd groeso i mi pan doeddwn i ddim yn nabod neb;' (Mathew 25: 35)

Disgwylwyd i Gristnogion i gynnig lletygarwch, i fod yn bobl oedd yn croesawu'r dieithryn a'r sawl oedd mewn angen. Erys hyn yn wir heddiw, ac fe gofiwn y cyhuddiad yn erbyn y byd yn y rhagymadrodd i Efengyl Ioan.

'Roedd y Gair yn y byd, ac er mai fe greodd y byd, wnaeth pobl y byd mo'i nabod.'

A ydych chi'n barod i groesawu dieithryn?

Astudiaeth achos

Yn Eglwys Unedig Ddiwygiedig Emmanuel Caergrawnt, caff i yw'r drws i'r eglwys. Mae'r caff, sy'n cael ei redeg mewn partneriaeth â MENCAP, yn allweddol i'r croeso mae'r eglwys yn ei gynnig i weithwyr lleol ac ymwelwyr i'r ddinas. 'Roedd i niferoedd wedi mynd i lawr eleni,' dywedodd Jan, Cyfarwyddwraig Datblygu Cymunedol, 'hyd nes i arddangosfa bwysig agor yn yr amgueddfa lawr y ffordd. Yna cawsom ein boddi gan ymwelwyr, wrth i bobl ddarganfod croeso cynnes, dim pwysau a bywd maethlon masnach deg.

Drosodd i chi...

Ystyriwch eich cymuned a pha mor barod ydych i groesawu a chynnig bywd.

- I ba unigolion neu grwpiau fyddwch chi'n cynnig lletygarwch?
- Pa gyfleoedd sydd yn eich ardal i chi ddatblygu'r lletygarwch a gynigwch?
- Sut allwch chi gynnwys pawb yn y weithred o roi croeso a lletygarwch, gan dorri'n rhydd o batrymau a swyddogaethau sefydledig?

Gweithgaredd

Gwneud baner croeso

Ceiswch gynnwys pawb wrth fynegi'r amrywiaeth yn eich cymuned.

Bydd angen: rholyn o bapur leinin neu bapur wal gyda chefnidir plaen; digonedd o binnau ffelt neu farcwyr o bob lliw; lluniau o faneri o'r holl wledydd.

- Ysgrifennwch y geiriau 'Croeso i bawb' mewn llythrennau mawr ar hyd y papur i greu baner. Byddai ysgrifen swigod neu siapiau agored eraill yn ddelfrydol.
- Gwahoddwch bobl i feddwl eu cefndir eu hunain: o ble maen nhw'n dod, o ble deuth eu rhieni a'u rhieni hwythau. Gofynnwch iddynt adnabod baneri'r gwledydd ble mae ganddynt gysylltiad.
- Gan ddefnyddio'r pinnau ffelt yn lliwiau eu baneri treftadaeth, gofynnwch i bobl ysgrifennu eu henwau ar y faner groeso, ac ychwanegu addurn os dymunant. Gall bawb helpu lenwi'r geiriau mawr ar y faner gan ddefnyddio'r myrdd o liwiau.
- Arddangoswch y faner mewn man amlwg.



Croeso anferth

Gwasanaeth i bob oed ar y thema lletygarwch

Fel y cynigiodd Abraham letygarwch i dri dieithryn gerddodd mewn o'r anialwch, felly y bydd pobl Gwledydd Prydain yn cynnig lletygarwch i bobl o bob rhan o'r byd, wrth i ni gynnal y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd.

Cynllunio

Trefnwch orymdaith i agor eich addoliad gan gynnwys grwpiau gwahanol o fewn cymuned yr eglwys, e.e. côr, glanhawyr, meithrinfa, clwb pobl hŷn, a phobl i gynrychioli'r gynulleidfa. Sicrhewch fod paw'n yn cymryd rhan. Gofynnwch i bob grŵp o benderfynu ar rywbeth a fydd yn 'faner' iddynt, e.e. gall y glanhawyr gario brws, y band addoli offeryn a.y.b. Cynlluniwch lwybr o amgylch yr eglwys, y tu mewn a'r tu allan, beth bynnag sy'n addas o fewn eich adeilad, a dewiswch ddarn o gerddoriaeth addas i'w chwarae. Gellir lawr lwytho thema'r ffilm 'Chariots of Fire', 1981, yn hawdd. Ar ddiwedd yr orymdaith bydd pob grŵp yn gosod ei 'faner' ym mhen blaen yr eglwys, cyn mynd i eistedd ar gyfer y gwasanaeth.

Ar gyfer Meddwl am letygarwch yn y rhan Ymgynnull, ceisiwch gael copi neu gopïau o'r llun La Venderoda de piñas gan Diego Rivera: www.posterazzi.com/Venderoda-de-Pinas-Poster-p/isidrr02.htm; neu www.tinyurl.com/AllPosters3. Paratowch binafalau masnach deg i'w harddangos, a phlatiau o ddarnau pinafal a ffyn coctel, i'w rhannu yn y sesiwn.

Ar gyfer Archwilio'r Gair, lawr lwythwch y templed o ddyfyniadau Saesneg o'r wefan a'i dorri'n ddyfyniadau ar wahan ar letygarwch. Gallwch hefyd eu harddangos wedi eu taflunio, neu fel cyfres o bosteri o amgylch yr ystafell.

Ar gyfer y gweddiâu o eiriolaeth, argraffwch a thorrwch y templed ar y wefan gydag amlinell o binafalau.

Ymgynnull

Galwad i addoli

Gadewch i ni wneud lle ble caiff y dieithryn orffwys.

Mae croeso i bawb yn y lle hwn.

Gadewch i ni greu rhyddid i'r sawl sy'n ceisio cyfiawnder.

Mae croeso i bawb yn y lle hwn.

Gadewch i ni wneud lle i'r hen a'r ifanc.

Mae croeso i bawb yn y lle hwn.

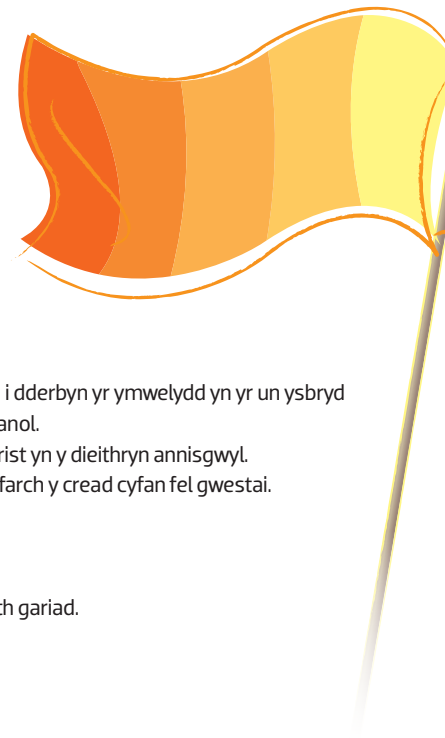
Geiriau cynnull

Ynghanol Seremoni Agoriadol y Gemau Olympaidd mae gorymdaith yr athletwyr sy'n cystadlu. Maent yn cynrychioli nifer o wledydd ac ystod eang o gampau. Mae cymuned yr eglwys yn adlewyrchu amrywiaeth o ddiddordebau, sgiliau a chefnidir, ac fe ddathlwn hyn nawr wrth i ni gynnal ein gorymdaith ein hunain, gan arddangos ein talentau, doniau a'n hoffrymau.

Yr orymdaith

Casglwch bawb at ei gilydd gyda'r eitemau byddant yn eu cario a dechreuwch orymdeithio i swm cerddoriaeth, gan symud i ben blaen yr eglwys i gyflwyno eu heitemau.

Emyn Deuwch gyda mi draw i dŷ fy Nhad, Caneuon Ffydd, 54



Gweddi agoriadol

Dduw croesawgar, agor ein bywydau i dderbyn yr ymwelydd yn yr un ysbryd â'th haelioni llifeiriol a chariad anhunanol.

Agor ein llygaid a'n calonnau i weld Crist yn y dieithryn annisgwyl.

Agor ein calonnau a'n meddyliau i gyfarch y cread cyfan fel gwestai.

Bodda ein cybydd-dod,

trwytha ein bychander meddwl,

gwlycha ein diffyg haelioni,

Yn dy enw di, Dduw, nad oes terfyn i'th gariad.

Amen.

Meddwl am letygarwch

Dangoswch lun Diego Rivera La Venderoda de Piñas (gweler Cynllunio). Gwahoddwch rhai pobl i ddod ymlaen gyda phŵn-afalau masnach deg a phlatiau o ddarnau o bŵn-afal a ffyn coctel, a'u gosod ar fwrdd o flaen y llun.

Tyfodd pinafalau yn gyntaf yn yr Americas. Erbyn heddiw cant eu tyfu ar hyd y byd mewn hinsoddau cynnes fel ffynhonnell bwyd gwerthfawr. Yn ôl traddodiad pan laniodd Christopher Columbus yn y Caribi, rhoddodd y bobl leol bŵn-afal iddo fel arwydd o letygarwch. Daeth y pŵn-afal yn symbol o letygarwch ar hyd y byd.

Gwahoddwch rhai pobl o'r gynulleidfa i fynd o amgylch y gynulleidfa gyda'r platiau o bŵn-afal. Wrth i bobl fwyta, gofynnwch iddynt siarad mewn grwpiau bychain a rhannu hanesion neu adegau pan wnaethon nhw brofi neu weld gweithredoedd o letygarwch hael.

Emyn Yn gymaint iti gofio un o'r rhain, Caneuon Ffydd, 854

Agor y Gair

Cerdd am letygarwch

Wedi ei eni yn yr hyn adweinid heddiw fel Affganistan, roedd Rumi, awdur y gerdd hon, yn gyfriniwr ac yn fardd Persiaidd yn y drydedd ganrif ar ddeg.

Mae'r bod yn ddynol hwn yn westy;

pob bore dyfodiad newydd:

llawenydd, iselder, cybydd-dod,

daw rhyw ymwybyddiaeth fyrhoedlog

fel ymwelydd annisgwyl.

Rho groeso a'u diddana nhw oll,

hyd yn oed pe baent yn dorf o ofidiau,

sy'n sgubo'n ffyrnig dy dŷ

nes ei wagio o ddodrefn.

Er hyn trin pob gwestai'n anrhydeddus.

Efallai mai dy glirio di at ryw hyfrydwch newydd mae:

y meddwl tywyll, y gwarth, y malais.

Cwrdd â phob un wrth y drws gan chwerthin a'u gwadd i mewn.

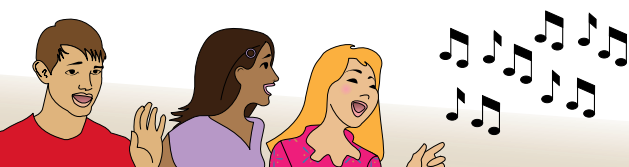
Bydd ddiolchgar am bopeth ddaw

gan yr anfonwyd pob un

fel tywyswr oddi draw!

Cyflwyno'r Gair Genesis 18:1-8

Bydd angen: dau neu dri fag o flawd neu lun o bentwr o flawd; rholiau bara mewn dwy fasged; tri gwydriad o laeth ar hambwrdd; storiwr a phum person i feimio'r cymeriadau yn y darlenniad. Os yw'r dechnoleg gennych gallwch daflunio lluniau o storffeydd grawn a gwleddoedd i ddarlunio'r darlenniad.





Cyn dechrau, efallai yr hoffech wadd pobl i ddychmygu'r meintiau dan sylw. Defnyddiwch ddau neu dri fag cyffredin 1.5 cilo o flawd i helpu. Awgrymir y byddai 'mesur' o flawd ('seah' yn Hebraeg) yn pwyso 7 cilo – rhwng pedwar a phum bag o flawd i ni. Roedd tri mesur felly yn 21 cilo – tua 14 bag o flawd.

Mae'r storiwr yn darllen yr hanes, gyda'r meim isod yn darlunio'r testun. Defnyddiwch y fersiwn o'r hanes ar dudalen 1 neu darllenwch o'r Beibl.

Mae Abraham yn eistedd gyda'i ben dan orchudd, yn synfyfrio. Daw'r tri dieithryn tuag ato. Ymhen ychydig mae Abraham yn edrych i fyny ac yn eu gweld. Mae'n mynd atynt ac ymgrymu'n isel. Mae'n eu gwadd i eistedd ac yn golchi eu traed.

Mae Abraham yn brysio i fwrdd i siarad gyda Sara. Pan mae'n gofyn iddi gymryd tri mesur o flawd daw pobl gyda bagiau o flawd ymlaen a'u gosod mewn man canolog. Neu dewch â llun mawr o bentwr o flawd. Yna mae'n tyllio'r bara.

Yna mae Abraham yn rhuthro i fwrdd eto ac yn dod â gwydrau o laeth i'r ymwelwyr. Yn olaf daw Abraham a Sara â basgedi o fara i gynig i'r ymwelwyr. Mae Sara'n gadael ac Abraham yn aros, wrth i'r ymwelwyr ddechrau bwyta.

Cân O Dduw ein Galwad, clywsom dy addewid, Caneuon Ffydd, 668

Archwilio'r Gair

Gwahoddwch pobl i edrych ar y dyfyniadau ynghylch lletygarwch o'r wefan ac i ddewis cerdyn gyda'u hoff ddyfyniad. Pan fydd pawb wedi dewis dyfyniad, ystyriwch hanes Abraham a holwch y cwestiynau hyn gyda'ch gilydd:

- Sut fyddai haelioni beiddgar aruthrol yn edrych yn ein cymuned?
- Ble mae hyn yn digwydd eisoes?
- Beth fyddai'n rhaid i ni newid er mwyn iddo ddigwydd?

Ymateb i'r Gair

Defnyddiwch y gweithgaredd hwn neu un o'r adran Gweithgareddau i bawb.

Myfyrdod

- Roedd Thomas Merton (1915–1968) yn Fynach Trapaid a fu'n byw rhan o'i fywyd ger Louisville, Kentucky. Daw'r dyfyniad hwn o'i lyfr *Conjectures of a Guilty Bystander*:

'Yn Louisville, ar gornel Fourth a Walnut, yng nghanol yr ardal siopau, cefais fy llethu'n ddisymwth gan y sylweddoliad fy mod yn caru'r holl bobl hynny, mai f'eiddo i oeddent a finnau ei heiddo hwythau, na fedrwn fod yn estron i'n gilydd er ein bod yn ddieithriaid llwyr. Roedd fel deffro o freuddwyd o arwahanrwydd.'

- Gwahoddwch pobl i aros yn dawel a bod yn ymwybodol o'r bobl sydd yn eistedd agosaf atynt; yna o'r bobl y daethant ar eu traws neu eu gweld ar y ffordd i'r gwasanaeth; y bobl anghenus yn y gymuned; y sawl sy'n pasio trwy'r gymuned. Gallwch orffen hy gyda'r weddi hon:

Dduw hael a lletygar,
ehanga ein dealltwriaeth o groeso.
Boed i'r lle hwn fod yn un
ble caiff y dieithryn ddod i mewn a dod yn ffrind.
Tynn ymaith ein hiaith ni a nhw.
Agor ein drysau, a'n muriau llawn amheuaeth
fel y gall ryddid lifo
ac anadla arnom dy ysbryd o haelioni llawagored.
Yn enw Iesu sy'n rhoi bywyd,
bywyd yn ei holl gyflawnder.

Amen.

Gweithgaredd addoli

Bydd angen: bagiau o flawd; powlenni mawr; sgwpiâu; bagiau plastig bychain gyda rysait bisgedi Croeso o'r wefan wedi eu glynu arnynt ynghyd a chlymau bagiau.

- Ymlaen llaw, gwagiwch y blawd i fowlenni mawr a'u gosod o amgylch yr ystafell.
- Gwahoddwch y bobl i ddod a chymryd bag, rhoi ynddo sgŵp o flawd a dychwelyd i'w lle.
- Yna gofynnwch iddynt ddal eu bagiau blawd i fyny a chofio geiriau Iesu ynghylch lletygarwch pan gafodd pum mil o bobl eu bwydo:
- Roedd hi'n mynd yn hwyr, felly dyma'i ddisgyblion yn dod ato a dweud, "Mae'r lle yma'n anial, ac mae'n mynd yn hwyr. Anfon y bobl i fwrdd i'r pentrefi sydd o gwmpas, iddyn nhw gael mynd i brynu rhywbeth i'w fwyta."
- Ond atebodd Iesu, "Rhowch chi rywbeth i'w fwyta iddyn nhw." Wedyn dyma Iesu'n cymryd y pum torth a'r ddau bysgodyn, ac offrymu gweddi o ddiolch i Dduw. Torrodd y bara a'i roi i'w ddisgyblion i'w rannu i'r bobl, a gwneud yr un peth gyda'r ddau bysgodyn. Cafodd pawb ddigon i'w fwyta.
- Gwahoddwch bawb i fynd â'u bagiau adre a phobi'r bisgedi i rannu gydag eraill yn eu cymdogaeth.

Gweddïau o eiriolaeth

Bydd angen: darnau o bapur gydag amlinell pinafal o'r wefan; a phin nei bensei i bob un.

- Rhannwch y darnau papur a phenseli. Gwahoddwch bawb i gofio'r sgysiau pin-afal a'r haelioni y buont yn eu trafod, ac i grynhoi pob nodwedd trwy ysgrifennu gair neu frawddeg ar eu papur. Neu gallant dynnu llun. Casglwch y papurau a'u gosod ym mhen blaen yr eglwys.
- Gall arweinydd ddewis rhai a defnyddio'r nodweddion y tu ôl i'r hanesion ar gyfer gweddi: Dduw hael, tywallt arnom dy ysbryd o (nodwedd).

Emyn A ddo di i'm dilyn i, Canuon Ffydd, 801

Anfon allan

Byw mewn ffydd

Gwahoddwch pobl i fynd â'r dyfyniad a ddewiswyd ganddynt yn Archwilio'r Gair a'i roi mewn man amlwg ble gall ddylanwadu eu meddyliau a'u gweithredoedd yn yr wythnos sydd i ddod.

Gweddi

Peidiwch stopio'r arfer o roi croeso i bobl ddieithr yn eich cartrefi — mae rhai pobl wedi croesawu angyllion i'w cartrefi heb yn wybod! Hebraeid 13.2

Yn y dieithryn,
yn yr ymwelydd,
yn yr un ar y cyrion,
byddwn yn y gweld Crist.

Amen

Gweithgareddau i bawb

Gellir defnyddio'r gweithgareddau hyn, sy'n addas i bob oed, yn y gwasanaeth Croeso anferth, mewn gwasanaethau arferol trwy gydol cyfnod y Gemau neu mewn achlysur arbennig.

Chwaraewch Ras gyfnewid barod i bobî

Bydd angen: blawd, llwyau, powleni cymysgu.

- Chwaraewch gêm gyfnewid. Rhannwch bawb yn dimau yn sefyll mewn rhesi un pen i'r ystafell. Rhowch bowlen wag i bob tîm ar y llinell dechrau. Rhowch bowlen yn llawn o flawd y pen arall. Rhowch lwy i bob tîm.
- Nod y gêm yw casglu'r blawd sydd ei angen i wneud teisen o un bowlen gymysgu, a'i roi yn y bowlen arall gan ddefnyddio llwy. Rhaid i bob chwaraewr gymryd ei dro i redeg i'r bowlen flawd, cael llwyaid o flawd a dod ag ef yn ôl i'r bowlen wag.
- Y tîm cyntaf i symud y blawd i gyd, neu'r tîm gyda'r mwyaf o flawd ar ddiwedd yr amser penodedig sy'n ennill. Gallwch ymestyn y gêm trwy ychwanegu rhagor o gynhwysion ar gyfer y deisen.

Gwnewch Pebyll

Bydd angen: defnyddiau i adeiladu pebyll – cynfasau, tarpolinau, blancedi, tiwbiau cardbord mawr, llinyn a thâp.

- Gwahoddwch bobl i weithio mewn grwpiau i greu pabell. Gallwch gynnal cystadleuaeth a beirniadu'r pabell orau, y mwyaf moethus neu'r mwyaf creadigol!
- Trafodwch sut beth fyddai byw mewn pebyll, yn symud ymlaen o le i le (byddwch yn sensitif i unrhyw un sy'n gorfod symud yn rheolaidd). Beth gall pobl wneud yn eu pebyll roi croeso i ymwelwyr?
- Os nad yw'n ymarferol i wneud pebyll mawr, gwnewch bebyll top bwrdd gyda darnau bychain o ddefnydd wedi eu dal i fyny gan frigau neu ffyn coctel (gan gymryd gofal gyda'r pennau miniog).

Ymchwiliwch Lletygarwch

Bydd angen: Beiblau, geiriadur, pinnau ysgrifennu a phapur.

- Gweithiwch mewn grwpiau. Ystyriwch gyda'ch gilydd ystyr 'lletygarwch'. Chwiliwch am ddiffiniadau mewn gwahanol eiriaduron.
- Chwiliwch am y cyfeiriadau Beiblaidd isod a siaradwch am beth sydd gan y Beibl i'w ddweud am letygarwch: Genesis 18:1-15, Lefticus 19:34, 1 Brenhinoedd 17:10-16, Luc 10:38-42, Rhufeiniaid 12:9-13, Hebreaid 13:1-2, 1 Pedr 4:8-10.
- Treuliwch ychydig o amser yn meddwl gyda'ch gilydd am letygarwch. Credai Abraham a Sara bod lletygarwch yn bwysig. A yw lletygarwch yn dal i fod yn bwysig heddiw. Pam? Beth allwn ni wneud i ddangos lletygarwch?

Gwnewch Bwyd sydyn!

Bydd angen: 'tortilla wraps', llenwadau megis puprynau wedi eu torri'n fân, madarch, caws wedi gratio, cyw iâr.

- Darparodd Sara bryd blasus i'r tri dieithryn. Gwahoddwch bobl i greu 'wraps' blasus i'w rhannu ar ddiwedd y gwasanaeth neu sesiwn.
- Siaradwch am ba fath o bryd y buasech yn ei baratoi i ymwelwyr. A fydddech yn gwneud rhywbeth hawdd a sydyn neu rywbeth coeth a mawreddog? Pa baratoadau eraill y buasech yn eu gwneud?

Paratowch Pecynnau croeso

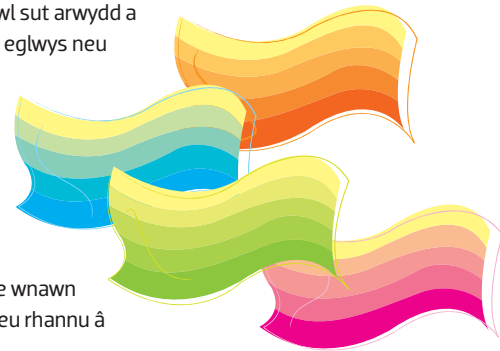
Bydd angen: papur a phinnau ysgrifennu, camera digidol a'r cyfleuster i argraffu lluniau os yn bosibl.

- Pa wybodaeth y tybiwch chi fyddai ymwelwyr yn dod i'r DU i'r Gemau angen eu gwybod?
- Petai dieithriaid yn ymweld â'ch eglwys neu gymuned fel rhan o'u teithiau Olympaidd, pa wybodaeth fyddai angen arnynt i deimlo bod croeso iddynt? Gweithiwch gyda'ch gilydd i greu 'Pecyn croeso' i ymwelwyr. Ceisiwch gynnwys lluniau yn y pecyn.

Crëwch Arwyddion croeso

Bydd angen: pinnau ffelt, papur, enghreifftiau o arwyddion gwybodaeth (gallwch ymchwilio amdanynt ar y rhyngwyd).

- Pan fyddwn mewn lle anghyfarwydd, byddwn yn aml yn dibynnu ar arwyddion gyda darluniau am wybodaeth. Pa arwyddion a welwn ni pob dydd sy'n rhoi gwybodaeth hanfodol? Edrychwch ar ychydig o arwyddion gyda'ch gilydd a thrafodwch eu hystyr.
- Gwahoddwch bobl i feddwl sut arwydd a fyddai'n dangos bod eich eglwys neu grŵp yn gymuned groesawgar. Crëwch arwydd croeso ar gyfer eich eglwys. Anfonwch lun o'ch arwydd gorfenedig atom yn rootsinfo@rootsontheweb.com ac fe wnawn oriel o arwyddion y gellir eu rhannu â defnyddwyr eraill.



Gweddïwch Croesawu pawb

Bydd angen: dalennau mawr o bapur, pinnau ffelt.

- Drwy ddefnyddio'r dalennau mawr o bapur, gofynnwch i unigolion neu grwpiau bychain i greu map geiriau a lluniau i ddangos y gwahanol bobl sydd ynghlwm wrth y Gemau – trefnwyr, rheolwyr, adeiladwyr, ggyrrwyr trafndiaeth, hyfforddwyr, lletywyr, beirniaid ayyb
- Defnyddiwch y mapiau i ysgogi gweddi.
- Diolchwch i Dduw am bawb sy'n gweithio i groesawu'r miloedd o gystadleuwyr ac ymwelwyr, a gofynnwch iddo i'n helpu chwarae ein rhan wrth ddangos lletygarwch, nid yn unig gyda'r Gemau Olympaidd, ond pob dydd.

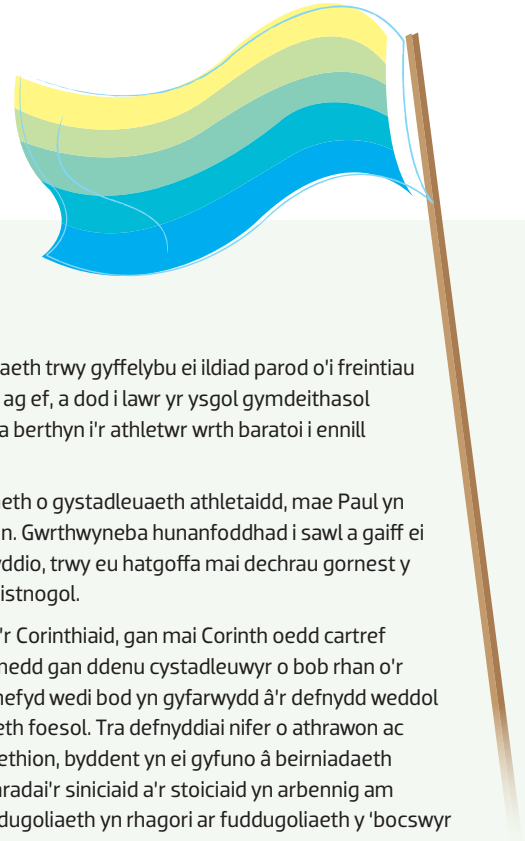
Rhedeg i ennill

Dull amgen yn seiliedig ar 1 Corinthiaid 9: 24-27

Mewn cyferbyniad i'r deunydd ar letygarwch yn y rhan gyntaf o'r adnodd hwn, dyma astudiaeth Feiblaidd ar 1 Corinthiaid 9: 24-27, ac ar www.rootsontheweb.com/run_to_win ceir adnoddau eraill ar yr un testun.

Yn 1 Corinthiaid 9: 24-27 cawn ein hatgoffa gan Paul nad yw bod yn Gristnogion yn caniatáu i ni orffwys ar ein bri. Y dorch sydd cyfrif yw'r un a roddir gan Dduw, 'yr hwn sy'n rhoi'r fuddugoliaeth i ni trwy ein Harglwydd Iesu Grist' (1 Corinthiaid 15: 57).

Mae Paul yn defnyddio'r trosiad o gystadleuaeth athletaidd i egluro'r bywyd Cristnogol. Mae'r astudiaeth Feiblaidd hon yn archwilio hyn i wneud y cysylltiad rhwng ein dealltwriaeth o'n ffydd a'n diddordeb yn y Gemau Olympaidd.



Astudiaeth Feiblaidd

Nodiadau Beiblaidd

Mae Paul yn diweddu ei amddiffyniad o'i apostoliaeth trwy gyffelybu ei ildiad parod o'i freintiau – sef dewis peidio â chael gwraig yn cyd-weithio ag ef, a dod i lawr yr ysgol gymdeithasol i weithio gyda'i ddwylo – i'r hunan-ddisgyblaeth a berthyn i'r athletwr wrth baratoi i ennill cystadleuaeth.

Gan wahodd ei ddarllenwyr i ystyried ei gyfatebiaeth o gystadleuaeth athletaidd, mae Paul yn awgrymu y dylent ei weithredu drostynt eu hunain. Gwrthwyneba hunanfodddhad i sawl a gaiff ei demtio i orffwys ar ei fri wedi iddynt gael eu bedyddio, trwy eu hatgoffa mai dechrau gornest y dylid parhau hyd nes ei hennill yw byw'r bywyd Cristnogol.

Roedd delweddau o'r Gemau yn fyw iawn i Paul a'r Corinthiaid, gan mai Corinth oedd cartref Chwaraeon yr Isthmws a gynhaliwyd bob dwy flynedd gan ddenu cystadleuwyr o bob rhan o'r byd Groeg-Rufeinig. Byddai Paul a'i ddarllenwyr hefyd wedi bod yn gyfarwydd â'r defnydd weddol gyffredin o ddelweddau athletaidd mewn anogaeth foesol. Tra defnyddiai nifer o athrawon ac athronwyr iaith athletaidd i ddisgrifio bywyd y doethion, byddent yn ei gyfuno â beirniadaeth ynghylch y cystadlaethau corfforol eu hunain. Siaradai'r siniciaid a'r stoiciaid yn arbennig am hunan-reolaeth yr athletwyr moesol gyda'u buddugoliaeth yn rhagori ar fuddugoliaeth y 'bocswyr da i ddim rheiny' yn y chwaraeon Isthmaidd.

Mae Paul yn sicr yn cyferbynnu'r 'dorch lygradwy' Isthmaidd a wnaed o helogan wyllt wywedig gyda thorch 'anllygradwy' iachawdwriaeth derfynol. Pan ddefnyddiai Paul ddelweddau athletaidd i ddisgrifio'r bywyd Cristnogol, mae'n swnio fel petai yn wirioneddol edmygu'r cystadleuwyr ymroddedig yn y gemau corfforol, wrth iddynt gystadlu yn ôl y rheolau, yn gwneud eu gorau glas i orffen y ras ac ennill y wobr gyntaf.

Gwnewch y cysylltiad

Roedd Chwaraeon yr Isthmws a'r Gemau Olympaidd yn wyliau crefyddol yn ogystal â bod yn ddigwyddiadau athletaidd, y naill yn cael ei gynnal er anrhydedd i Poseidon a'r llall er anrhydedd i Sews. Yn 393 OC cawsant eu hatal gan yr Ymerawdwr Theodosiws wrth iddo ymosod ar ddefodau paganaidd traddodiadol fel rhan o'i gynllun i sefydlu Cristnogaeth fel crefydd y wlad.

Efallai ein bod yn dilyn ôl troed Paul wrth fwynhau'r Gemau ac edmygu'r cystadleuwyr ond pa werthoedd yn ein tyb ni mae'r gemau modern yn eu datlu? Mae Paul yn gwneud y pwynt nad yw cymryd rhan mewn ras yr un fath â'i hennill. Roedd cystadleuwyr ei oes, yn union fel rhai heddiw, yn adnabyddus am eu hymrwymiad i hyfforddi'n galed, ac roedd y rhai a lwyddodd mewn chwaraeon mor enwog bryd hynny ag y maent nawr.

Efallai bod pwynt Paul yn fwy am ddyfalbarhad na chystadlu. Heb ymrwymiad parhaus i bregethu'r efengyl, yn enwedig mewn consarn am y rhai gwan yr uniaethodd Iesu â nhw, gall hyd yn oed apostol gael ei ddiarddel o'r ras a ddechreuodd, ond heb ei hennill eto.

Archwiliwch

Curo'r awyr â dyrnau

- Ystyriwch y ddelwedd o daro ergyd yn ddigyfeiriad mewn gornest focsio. Pa agweddau o'ch bywyd chi neu fywyd eich eglwys sy'n dod i'r meddwl?
- Pa fath o hyfforddiant fyddai'n ein helpu fel Cristnogion i anelu yn y cyfeiriad cywir?

Caethiwo fy nghorff

- A yw pwyslais Paul ar ddisgyblaeth gorfforol a hunanreolaeth yn negyddol neu'n gadarnhaol i chi?
- A all y ddelwedd hon ein helpu i fyw'n dda gydag ystyriaeth o'r sawl sydd o'n cwmpas?

ROOTS

www.rootsontheweb.com

Ceir ystod o adnoddau ychwanegol yn gysylltiedig ag 1 Corinthiaid 9: 24-27 yn cynnwys sgrïptiau drama, straeon cyfoes, syniadau pregeth, gweddïau a llawer mwy ar wefan ROOTS www.rootsontheweb.co/run_to_win.

Awduron:

Anna Baker, Arnold Browne,
Jonathan Cotton OSB, Janet Nicholls,
Peter Privett.

Addasiad Cymraeg:

Delyth Wyn Davies
Golygydd Cyffredinol:
Aled Davies

© ROOTS for Churches Ltd 2012
Mae ROOTS for Churches Ltd yn bartneriaeth eciwmenaidd o wahanol enwadau a mudiadau Cristnogol sy'n cyhoeddi adnoddau addoli a dysgu.