

# OUR DAILY BREAD

## FOOD IN GOD'S CREATION

### Gwasanaeth Ecwmenaidd

i grwpiau yn ystod Amser y Greadigaeth 2011

Ysgrifennwyd gan Ellen Teague ar gyfer Eglwysi Ynghyd ym Mhrydain ac Iwerddon

Mae'r gwasanaeth sy'n dilyn ar gyfer grwpiau Cristnogol bychan a hoffai rannu gweddi, trafodaeth ac, o bosib, pryd syml o fwyd. Mae'n arbennig o addas ar gyfer digwyddiad Eglwysi Ynghyd lleol o gwmpas adeg y Cynhaeaf/Amser y Greadigaeth.

Mae'r gwasanaeth yn cynnwys cyfle i rannu pryd syml gyda'ch gilydd. Ceisiwch ddefnyddio bwyd a diod ar sail egwyddorion "LOAF" Christian Ecology Link, hynny yw: bwyd

a gynhyrchwyd yn Lleol, a dyfwyd yn Organig, sy'n ystyried lles Anifeiliaid ac sydd wedi ei Fasnachu'n deg.

Mae modd defnyddio delweddau a ddarparwyd ar gyfer cyflwyniad PowerPoint i greu cefndir.

Mae cwestiynau ar gyfer myfyrdod wedi eu cynnwys.

### Gosod

Rydym yn argymhell bod y cyfranogwyr yn eistedd mewn cylch, a bod pawb yn cael eu hannog i gymryd rhan. Byddai ystafell gyda golygfa o fyd natur y tu allan yn ddelfrydol, neu os yw'r tywydd yn caniatáu, gallech o bosib eistedd y tu allan ar gyfer rhan o'r sesiwn.

Wrth i Arweinydd 1 dywys y grŵp trwy'r gwasanaeth yn gyffredinol, bydd Arweinwyr 2 a 3 yn arwain myfyrdodau a gweddiâu. Gallai'r rhannau o'r ysgrythur gael eu rhoi i eraill sy'n bresennol.

Rydym yn awgrymu gosod bwrdd bychan gyda lliain lliwgar yn ganolog – byddai lliain bwrdd enfys yn atgoffa am gyfamod Duw gyda'r greadigaeth – ac arno gannwyll wedi ei chynnau a detholiad o bwyd a dŵr iachus, ffres.



Ffoto: [Susy Morris](#)



### Emynau Posib

*We come to your feast*

*Blest are you Lord God of all  
Creation*

*Seed, scattered and sown*

*Plenty of bread at the feast of life*

*Gifts of bread and wine*

### Credydau Ffoto PowerPoint

Diolch i Christian Ecology Link, National Justice and Peace Network a Soundbites.

## Cyflwyniad

Powerpoint 1: *Bwyta o amgylch y bwrdd*

### Arweinydd 1:

Bwyta yw un o'r ffyrdd mwyaf personol o gysylltu ein bywydau ag eraill – pobl eraill, anifeiliaid, planhigion, cynefinoedd lleol, a phrosesau ecosystemau. Trwy fwyta deugn ar draws bendithion bywyd, y cysylltiad rhyngddynt a'u breuder, a deugn i ddeall hynny. Ac eto, yn ein byd sy'n llawn bwyd cyflym a brandiau bwyd, bwyd gwneuthuredig a bwyd a gynhyrchwyd filoedd o filltiroedd o'n cartrefi, rydym yn aml yn methu gwerthfawrogi rhyfeddodau 'ein bara beunyddiol'.

O bersbectif gweinidogaeth Crist ar y ddaear mae *pob* pryd yn gysylltiedig â rhoi a derbyn, fel y dangosodd ei weithredoedd niferus o fendithio a thorri bara.

Cyn ein pryd heddiw byddwn yn dweud gras bwyd. Mae dweud gras yn ein hatgoffa ein bod mewn byd o roddion a ddaeth trwy law Duw. Mae'n ein helpu i sylweddoli ein bod yn gyfranogwyr mewn proses fywyd enfawr, a chyfranogi yn iachâd y byd.

Gadewch i ni fyfyrto, fesul dau neu dri, efallai:

- Pryd byddwn ni'n dathlu bwyd fel rhodd creadigaeth Duw?
- Pa mor aml byddwn ni'n dweud gras bwyd yn ein cartrefi?

## Edifeiriol

Powerpoint 2: *Ceffylau ac og*

### Arweinydd 2:

Am 12,000 o flynyddoedd, dilynai ffermwyr ddwy gred sylfaenol: bod pobl yn rhan o we bywyd, a bod y we honno yn troi mewn cylch, yn gymunol ac yn cryfhau ei hun. Yn ystod y rhan fwyaf o'r cyfnod hwnnw, dylanwadodd y credoau hynny nid yn unig ar y flwyddyn ffermio ac arferion ffermio, ond ar wareiddiad dynol yn gyffredinol.

Gadewch i ni gydnabod nad yw darpariaeth ein bwyd heddiw bob amser yn parhau systemau bywyd creadigaeth Duw yma ar y Ddaear.

Powerpoint 3: *Ffermwr gyda chefnidir diwydiannol*

### Arweinydd 3:

Mae amaethyddiaeth ddiwydiannol fodern yn ffafrio un cnwd, meysydd eang a mewnbwn cemegol. Mae'n aml yn ysgubo fforestydd a glaswelltir hynafol o'r neilltu, ac yn sgîl hynny yr ecosystemau cysylltiedig sy'n gartref i amrywiaeth o rywogaethau. Mae doethineb arferion rheoli tir traddodiadol yn aml yn cael eu diystyru, a llygrir dyfroedd. Mae ffermwyr bychain yn cael trafferth ennill bywoliaeth unrhyw le yn y byd – yma ac yn hemisffer y De.

Am yr adegau pan fuom yn anwybyddu costau amgylcheddol a chymdeithasol ein bwyd:

**Pawb: Arglwydd, trugarha wrthym**

*Powerpoint 4: Trafnidiaeth ar y Draffordd*

**Arweinydd 2:**

Mae'r pellter rhwng y maes a'r bwrdd wedi cynyddu yn sgîl economi fwyd fyd-eang. Mae hyn wedi arwain at gynydd yn y bwyd sy'n cael ei gludo mewn awyrennau a lorïau fel bod archfarchnad nodweddiadol ym Mhrydain yn cynnwys llawer o fwydydd a gludwyd filoedd o filltiroedd o gyfandiroedd eraill. Mae hyn wedi creu allyriadau nwyon tŷ gwydr sylweddol, sy'n ychwanegu at y newid yn yr hinsawdd.

Am yr adegau pan fuom yn ddi-hid o'r milltiroedd bwyd a deithiwyd i ddod â bwyd i'n siopau:

*Pawb: Grist, trugarha wrthym*

*Powerpoint 5: Pysgota diwydiannol*

**Arweinydd 3:**

Mae natur siopa heddiw yn golygu mai ni yw'r defnyddwyr mwyaf anwybodus ac anniolchgar a welodd y byd erioed. Does gennym fawr ddim syniad o dan ba amodau mae ein ffrwythau, ein llysiâu neu ein cigoedd yn cael eu darparu i ni. Dydyn ni ddim yn gwybod sut mae'r pridd a'r dŵr neu anifeiliaid yn cael eu trin, na chwaith a yw'r gweithwyr yn derbyn cyflog teg neu'n gweithio o dan amodau diogel. O ganlyniad rydym yn bwyta mewn anwybodaeth ddifrifol. Allwn ni ddim bod yn ddiolchgar am y bwyd hwn mewn gwirionedd, achos wyddom ni fawr ddim am ei hanes.

Am yr adegau pan welsom fwyd fel dim mwy na nwydd cyfleuster, ar gael i ni yn hwylus â'n cerdyn credyd:

*Pawb: Arglwydd, trugarha wrthym*

*Powerpoint 6: Tirlun wedi troi'n anialdir*

**Arweinydd 2:**

Ar draws y byd, mae cymunedau yn dioddef tywydd eithafol a thir yn troi'n anialwch oherwydd newid yn yr hinsawdd. Mae hyn yn effeithio ar eu gallu i fwydo'u hunain.

Am yr adegau pan fuom yn anwybyddu'r her i fyw'n symlach, gan leihau allyriadau nwyon tŷ gwydr a'n defnydd o ynni:

*Pawb: Grist, trugarha wrthym*



## Darlleniadau o'r Hen Destament

*Powerpoint 7: Fforest law mewn cyflwr delfrydol*

### **Ecsodus 3:8**

Yr wyf wedi dod i'w gwaredu o law'r Eifftiaid, a'u harwain o'r wlad honno i wlad ffrwythlon ac eang, gwlad yn llifeirio o laeth a mêl.

### **Salm 67:6**

Rhoes y ddaear ei chnwd; Duw, ein Duw ni a'n bendithiodd.

### **Salm 104:24-25**

Y mae'r ddaear yn llawn o'th greaduriaid. Dyma'r môr mawr a llydan, gydag ymlusgiaid dirifedi a chreaduriaid bach a mawr.

### **Eseciel 34: 27**

Bydd coed y maes yn rhoi eu ffrwyth, a'r tir ei gnydau, a bydd y bobl yn ddiogel yn eu gwlad.

### **Eseia 5:12-13**

Ond nid ystyriant waith yr Arglwydd, nac edrych ar yr hyn a wnaeth. Am hynny, caethgludir fy mhobl o ddiffyg gwybodaeth; bydd eu bonedd yn trengi o newyn a'u gwerin yn gwywo gan syched.

*Saib: Cyfnod o fyfyrddod tawel, cyn rhannu golwg bersonol ar y darlleniadau hyn*

## Darlleniadau o'r Testament Newydd

*Powerpoint 8: Menywod Affricanaidd yn dyrhau cnydau*

### **Mathew 6:11**

Dyro i ni heddiw ein bara beunyddiol.

### **Mathew 15:32**

Galwodd Iesu ei ddisgyblion ato, ac meddai: "Yr wyf yn tosturio wrth y dyrfa, oherwydd y maent wedi bod gyda mi dridiau erbyn hyn, ac nid oes ganddynt ddim i'w fwyta. Ac ni fynnaf eu hanfon ymaith ar eu cythlwng, rhag iddynt lewygu ar y ffordd."

### **Luc 12: 16-18, 20-21**

Ac adroddodd ddameg wrthynt: "Yr oedd tir rhyw ŵr cyfoethog wedi dwyn cnwd da. A dechreuodd feddwl a dweud wrtho'i hun, 'Beth a wnaef fi, oherwydd nid oes gennyf unman i gasglu fy nghnydau iddo?' Ac meddai, 'Dyma beth a wnaef fi: tynnaf fysguboriau i lawr ac adeiladu rhai mwy, a chasglaf yno fy holl ŷd a'm heiddo'... Ond meddai Duw wrtho, 'Yr ynfyty, heno y mynnir dy einioes yn ôl gennyf, a phwy gaiff y pethau a baratoaist?' Felly y bydd hi ar yr hwn sy'n casglu trysor iddo'i hun a heb fod yn gyfoethog ym mhethau Duw."

## Iago 2:15-16

Os yw brawd neu chwaer yn garpiog ac yn brin o fara beunyddiol, ac un ohonoch yn dweud wrthynt, "Pob bendith ichwi; cadwch yn gynnes a mynnwch ddigon o fwyd", ond heb roi dim iddynt ar gyfer rheidiau'r corff, pa les ydyw?

**Saib:** *Cyfnod o fyfyrddod tawel, cyn rhannu golwg bersonol ar y darlleniadau hyn*

## Rhannu pryd o fwyd

### Arweinydd 1

Cyn i ni fwyta, byddwn yn cydnabod rhoddion y cread trwy weddi ar ffurf gras bwyd. Wrth gynnig bendith ar ein bwyd, nid dweud ychydig o eiriau duwiol yn unig y byddwn, ond yn hytrach ymrwymo i feithrin, amddiffyn a dathlu rhoddion y greadigaeth.

*Pawb i ddweud y gras:*

**Bendigedig wyt ti, arglwydd Dduw'r Greadigaeth,  
Rhoddwr popeth sy'n dda.  
Dduw heddwch, Dduw cyfiawnder,  
Bendithia ni a'r bwyd hwn yr ydym yn ei rannu,  
Fel ein bod yn un mewn calon a meddwl,  
Yn arwydd o'th heddwch ar y ddaear.  
Yn union fel y mae'r bara a dorrwn,  
A wasgarwyd unwaith yn rawn ar y bryniau,  
Wedi cael ei gasglu a'i wneud yn un,  
Casgla ninnau ynghyd a'n gwneud yn un.  
Eiddot ti yw y deyrnas, y nerth a'r gogoniant,  
Yn awr ac am byth,  
Amen.**

*Mwynhewch y pryd gyda'ch gilydd*

Ystyriwch y canlynol:

- Pryd buom ni'n fwyaf ymwybodol bod rhaid i ni drysori'r byd naturiol fel ffynhonnell ein bwyd?
- Pa fentrau rydym ni'n gwybod amdanynt lle mae pobl a chymunedau yn tyfu eu bwyd eu hunain, ac yn cefnogi egwyddorion LOAF yn y bwyd y maent yn ei fwyta?
- Pa mor ymwybodol ydym ni o bresenoldeb Duw yn y greadigaeth?

## Diolchgarwch

Powerpoint 9: *Bwyd wedi ei osod yn barod*

### Arweinydd 1:

Mae bwyta yn ein cyflwyno i gymeriad dirgel a gwrthiol bywyd. Bydd bwyta sy'n cynnwys rhoi diolch yn ein harwain yn y pen draw at ddealltwriaeth sacramentaidd o fywyd.

Rhodddwn ddiolch.

Powerpoint 10: *Dyn yn plannu*

### Arweinydd 2:

Gadewch i ni gydnabod y wyrth yn y ddaear o dan ein traed. Mae pridd yn barhaus yn troi marwolaeth yn amodau ar gyfer bywyd newydd. Mae'r we gymhleth hon o berthnasoedd yn llwyddo oherwydd cysylltiadau lluosog, deinamig nad ydym ond wedi dechrau eu deall.

*Pawb: Diolchwn i Dduw y Creawdwr*

Powerpoint 11: *Dŵr yn byrlymu*

Rydym yn dibynnu ar y glaw i gynnal ein cnydau wrth iddynt dyfu a dod â daioni i bob rhan o blanhigyn neu goeden. Mae dŵr yn rhoi modd i ni ddiwallu ein syched a glanhau ac adnewyddu ein cyrff, ac mae yn llythrennol yn ganolog i bob rhan ohonom. Heb ddŵr byddwn yn marw'n gorfforol mewn cyfnod byr.

*Pawb: Diolchwn i Dduw y Creawdwr*

Powerpoint 12: *Rhandiroedd*

### Arweinydd 3:

Bu diddordeb o'r newydd mewn rhandiroedd, plannu coed ffrwythau, a chynhyrchu llysiâu cartref.

*Pawb: Diolchwn i Dduw y Creawdwr*

Powerpoint 13: *Wyneb y cefnfor*

Yn y moroedd y cychwynnodd bywyd ar ein blaned, ac rydym yn gwybod eu bod yn dal yn gartref i we eithriadol o amrywiol o fywydau. Daw ein bwyd môr o gynifer o rywogaethau.

*Pawb: Diolchwn i Dduw y Creawdwr*

### Arweinydd 1:

Gadewch i ni ddiolch am y bwyd yng nghreadigaeth Duw a chydadrodd Gweddi'r Arglwydd.

*Pawb: Ein Tad ...*



## Eiriolaeth

### Arweinydd 1:

Cydweddiwn

*Powerpoint 14: Ffermwyr Affricanaidd gyda chnwd*

"Dyro **i ni** heddiw ein bara beunyddiol."

Mae 'Ein Tad' yn dysgu gwers **anhunanoldeb**. Nid "Dyro *i mi*" ond "Dyro *i ni*." Allwn ni ddim dod at Dduw drosom *ein hunain* yn unig. Gofynnwn am fara i eraill hefyd, a chofiwn yn arbennig am y rhai sy'n agored i niwed a'r rhai sy'n newynnog heddiw.

*Pawb: Arglwydd, clyw ein gweddi*

*Powerpoint 15: Siop 'Soundbites'*

### Arweinydd 2:

"Dyro i ni **heddiw** ein bara beunyddiol."

Fe'n dysgir i weddiö am fara un diwrnod yn unig. Cawn ein dysgu i **fyw un dydd ar y tro**. Gofynnwn am gael pryderu llai am y dyfodol, gan gynllunio a chronni ar ei gyfer, ac yn lle hynny roi mwy o bwyslais ar ein hymwneud â phobl heddiw a byw yn symlach.

*Pawb: Arglwydd, clyw ein gweddi*

*Powerpoint 16: Poster Ein Bara Beunyddiol*

### Arweinydd 3:

"Dyro i ni heddiw **ein** bara beunyddiol."

Mae'r gair **EIN** yn arbennig o awgrymog. Mae rhodd bwyd yn rhodd i ni i gyd, a rhaid i ni ochel rhag cymryd bwyd sy'n amddifadu eraill o'u bywoliaeth. Gweddiwn na fyddwn byth yn ddi-hid o gyflwr y rhai sy'n colli tir a'r gallu i gynnal eu hunain oherwydd cnydau sy'n cael eu hallforio i ni.

*Pawb: Arglwydd, clyw ein gweddi*

*Powerpoint 17: Bwyd ar blât*

### Arweinydd 2:

"Dyro i ni heddiw ein **bara beunyddiol**."

Mae cyfyngiad yn y gair **BEUNYDDIOL**. Mae'n golygu ceisio am y dydd—*darpariaeth ddyddiol*. Nid gweddi ydyw, felly, am *gyflenwad mawr*. Nid oes gennym awdurdod i ofyn am **bethau moethus**. Gweddiwn y bydd gennym ddigon i ddiwallu ein hanghenion heb fod yn rhy drachwantus a gwastraffu.

*Pawb: Arglwydd, clyw ein gweddi*

## Myfyrdod i Gloi

Powerpoint 18: *Fforest Law yn cael ei llosgi*

### Arweinydd 1:

*Dyma Broffwydoliaeth gan Indiaid Cree:*

Ar ôl torri pob coeden i lawr,  
ar ôl hela pob anifail,  
ar ôl llygru'r holl ddyfroedd,  
pan na fydd yn ddiogel anadlu unrhyw ran o'r aer,  
dim ond pryd hynny y dewch chi i ddeall na allwch fwyta arian.

Powerpoint 19: *Standin 'Food for life'*

### Arweinydd 2:

Wrth i ni ddechrau gwerthfawrogi cymhlethdod a natur ryngddibynnol y bywyd a grewyd, addunedwn i ddathlu, cynnal a meithrin y creaduriaid a'r prosesau sy'n rhoi maeth i ni. Dathlwn sacrament bywyd pan drow'n fwyta cyffredin yn weithred o undod â'r greadigaeth a chymundeb â Duw.

## Bendith

Powerpoint 20: *Rhwymiad a stwciau*

### Arweinydd 3:

Arglwydd, boed i ni ddatblygu gallu yn ein synhwyrâu i weld ac arogli a chyffwrdd a blasu daioni Duw, wedi ei amlygu yn ein bara beunyddiol. Bendithia ni wrth i ni fyw ein bywydau yng nghyd-destun dy rodd gariadus, sef byd natur.

*Pawb: Amen.*

### Arweinydd 1:

Gadewch i ni gloi trwy Rannu Tangnefedd.

Cyhoeddiad © 2011 Eglwysi Ynghyd ym Mhrydain ac Iwerddon.

Gwead ŷd: [Jon Smith](#) 