Sul Ymwybyddiaeth Anabledd 2026

Un Corff, Llawer o Rannau

1 Corinthiaid 12:12-27

Mae’r pecyn yn cynnwys:

• Dolenni at fideos
• Syniadau caneuon
• Gweddïau
• Syniadau gweithgareddau
• Darlleniad Beiblaidd
• Nodiadau i siaradwyr

* *Dim ond awgrymiadau yw’r holl gynnwys. Addaswch y gwasanaeth fel y teimlwch sydd orau i’ch eglwys.*

Cwrdd â Triona Brading

Mae Triona yn Gristion ifanc awtistig sydd wedi dewis y thema “un Corff, llawer o rannau” gan ei bod yn gweld bod pobl anabl a niwrowahanol yn rhannau hanfodol o Gorff Crist: yr Eglwys.

Mae Triona wedi darparu dau fideo a phrif gynllun y neges yr hoffai ei rhannu:

- Rydym i gyd yn unedig
- Rydym i gyd yn angenrheidiol
- Rydym i gyd yn cael ein hanrhydeddu

Gobeithiwn y bydd y thema hon yn dod â neges bwysig i’ch eglwys, ac y bydd pawb sy’n bresennol yn eich gwasanaeth Sul Ymwybyddiaeth Anabledd yn teimlo’n wir fod pawb yn unedig, pawb yn angenrheidiol a phawb yn cael eu hanrhydeddu. Dyna yw ein gweddi.

Cyflwyniad

Fel bob amser, **gall unrhyw Sul fod yn Sul Ymwybyddiaeth Anabledd**, felly gellir defnyddio cynnwys y pecyn hwn ar unrhyw ddyddiad. Bydd llawer yn dathlu ar neu o gwmpas 27 Medi, ond bydd eraill yn dewis dyddiad cyfleus gwahanol.

Os oes pobl anabl yn eich eglwys neu’ch ardal leol, mae’n gyfle gwych iddynt gymryd rhan a rhannu eu straeon eu hunain am sut mae Duw yn gweithio yn eu bywydau.

Dau fideo y gallwch eu defnyddio

Mae Triona wedi cynhyrchu dau fideo y gellir eu defnyddio yn eich gwasanaeth:

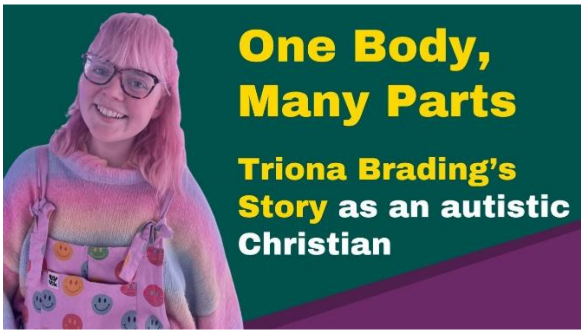
Mae Triona wedi recordio fideo o anerchiad byr/pregeth (5 munud) ar y thema 'Un corff, llawer o rannau' yn archwilio'r darlleniad Beiblaidd.

Gallwch [lawrlwytho Sgwrs Triona ar 1 Cor. 12 yma](#).

[Gellir lawrlwytho trawsgrifiad llawn Saesneg o Sgwrs Triona yma.](#)

Neu gellir gwylio ar YouTube yma: https://youtu.be/6zjAsC5_MZY

Fideo ychwanegol i gyflwyno'r thema "Un Corff, Llawer o Rannau" drwy stori Triona—ei phersbectif fel person niwrodiferyddol.



Gallwch lawrlwytho Stori Triona ['One body, many parts' yma](#).

(Os na allwch weld botwm lawrlwytho ar y dudalen gysylltiedig, cliciwch ar y tri dot uwchben y fideo, a dylai hynny agor dewislen gydag opsiwn lawrlwytho).

[Gellir lawrlwytho trawsgrifiad llawn Saesneg o Stori Triona yma.](#)

Neu gellir gwylio ar YouTube yma: https://youtu.be/t7GEka0IV34

Cardiau post am ddim

Mae cardiau post am ddim ar gael i gyd-fynd â’r gwasanaeth i’w dosbarthu i’r mynychwyr. Archebwch nhw (mewn da bryd i’w postio atoch) trwy ddilyn y ddolen hon a chwblhau eich cais.

Mae’r cardiau post am ddim, ond efallai y byddai eich eglwys yn ystyried gwneud cyfraniad i helpu gyda'r costau argraffu, postio a phacio. Gweler y ddolen ar dudalen 12.

Syniadau Caneuon:

Fel rhan o’r thema “un corff, llawer o rannau”, gellid gofyn i aelodau anabl o’r gynulleidfa ddewis caneuon neu emynau sy’n golygu llawer iddynt.

(efallai yr hoffech chi ofyn iddyn nhw esbonio i bawb pam maen nhw wedi dewis y gân benodol).

Dyma rai awgrymiadau:

Ar gyfer gwasanaethau Pob Oedran – ac ar gyfer yr Ysgol Sul:

Nid yw neb yn neb (Canu Clod 298)

Cyfoes: Popeth (Canu Clod 342)

Traddodiadol:

Sicrwydd bendigaid! Iesu yn rhan (Caneuon Ffydd 396)

(Mae'r emyn hwn yn arbennig o briodol gan iddo gael ei ysgrifennu gan Fanny Crosby a oedd yn ddall o 6 wythnos oed. Roedd hi'n gyfansoddwraig emynau toreithiog ac yn ymwneud yn fawr â gwaith cenhadol Cristnogol.)

Tydi a wnaeth y wyrth (Caneuon Ffydd 791)

Gweddïau

Gweddi gan Y Parchedig Ganon John Beauchamp

Mae John yn ddall ac ef yw Galluogwr Gweinidogaeth Anabledd Esgobaeth Llundain. Cafodd ei ordeinio ym 1994 a bu'n offeiriad plwyf am 28 mlynedd cyn ymgymryd â'i rôl bresennol.

Dduw Creawdwr,
gwnaethost ddynoliaeth ar dy ddelw
a phenodaist bob person i ddatgelu cipolwg ohonot yn y byd.
Rwyt yn dal amrywiaeth dynol yn dy galon
ac yn bendithio pob un ohonom â'r potensial sanctaidd
i adlewyrchu dy ogoniant yn ein bywydau.

Yng nghorff clwyfedig ac anffurfiedig Iesu Grist
mae pob corff dynol wedi'i waredu
ac rydym oll wedi ein galluogi i fod yn dystion i ti heddiw.

Boed i'th eglwys fod yn fan
ble mae'r gwirionedd hwn yn cael ei ddatgelu
ac mae holl amrywiaeth dynoliaeth yn cydfodoli fel un corff
gyda phob rhan yn cael ei henwi a'i dathlu.

Arglwydd, heria dy eglwys i'th weld ym mhob person
waeth beth yw'r labeli mae'r byd yn ceisio eu rhoi arnom
na'r barnau a wneir amdanom.

Dangos i ni sut i ddod â'r nefoedd i lawr i'r ddaear
a dod yn Gorff Crist
lle gall pawb ddod o hyd i gymod a heddwch.

Arwain ni i ddealltwriaeth newydd
o beth yw bod yn gymuned wedi'i bendithio
lle mae pawb yn cael croeso a rhyddid.

Tywallt dy Ysbryd arnom
fel, un corff â llawer o rannau,
fel y gallwn gyda'n gilydd fod yn Grist i'r byd heddiw.

Yn enw Iesu. Amen

Gweddi gan grŵp Roots:

(Mae Roots yn grŵp astudiaeth Feiblaidd hygyrch i oedolion. Byddwn yn chwarae gemau, yn cymryd rhan mewn astudiaeth Feiblaidd hawdd ei darllen ac yn gweddïo gyda'n gilydd.)

Annwyl Dad nefol,

Mae gennym gymaint i ddiolch amdano:

Diolch am ein creu ar dy ddelw ac am ein caru gymaint!

Diolch am roi doniau a galluoedd i bob un ohonom. Help ni i'w defnyddio'n dda.

Diolch am ein gwneud yn rhan o gorff Iesu, yr eglwys. Help ni i garu ein gilydd a rhannu'r newyddion da.

Yn enw Iesu,
Amen

Gweddi gan Becki Harbour

Mae Becki yn unigolyn awtistig ac yn fyfyrwraig diwinyddiaeth a gweinidogaeth yn cefnogi gweinidogaethau fel y Vineyard Movement a New Wine England i helpu eglwysi i ddod yn fwy cynhwysol a hygyrch. Mae ganddi angerdd a gweledigaeth i weld eglwysi lleol a chenedlaethol yn dod yn fannau heb rwystrau a llawer mwy o bobl ag anghenion ychwanegol i ddod i adnabod Iesu a theimlo'n gartrefol yng nghyd-destun yr Eglwys.

Dad nefol,

Diolch i ti ein bod ni yng Nghrist yn un corff gyda llawer o rannau.

Diolch i ti dy fod ti wedi ein gwneud ni'n un trwy dy Ysbryd,
yn wahanol ac eto'n unedig,
yn unigryw ac eto'n perthyn i'n gilydd.

Arglwydd, ar y Sul Ymwybyddiaeth Anabledd hwn,

maddau i ni am yr adegau yr ydym wedi barnu yn ôl ymddangosiad,
neu wedi meddwl bod rhai rhannau'n bwysicach nag eraill.
Mae dy air yn dweud wrthym fod y rhannau sy'n ymddangos yn wannach yn hanfodol,
a bod pob rhan yn haeddu anrhydedd.

Diolch i ti am ddoniau, safbwyntiau, creadigrwydd,
a ffydd aelodau anabl a niwroamrywiol dy eglwys.
Diolch i ti ein bod ni'n ddibynnol ar ein gilydd —
ein bod mewn angen a bod ein hangen ni ar eraill.

Helpa ni i fod yn eglwys lle mae rhwystrau'n cael eu tynnu,
lle rhoddir cefnogaeth yn rhydd,
lle croesewir gwahaniaethau,
a lle gall pob person berthyn, gwasanaethu, a ffynnu.

Os yw un rhan yn dioddef, dysg i ni ddioddef gyda'n gilydd.
Os yw un rhan yn cael ei hanrhydeddu, dysg i ni lawenhau gyda'n gilydd.
Gwna ni'n gymuned sy'n adlewyrchu dy galon —
corff sy'n ffynnu dan Grist ein pen.

Un corff ydym ni.
Mae angen pob un ohonom.
Rydym ni i gyd yn cael ein hanrhydeddu.

Yn enw Iesu,
Amen.

Syniadau Gweithgareddau:

Dyma ddolen i lawrlwytho syniadau gweithgareddau pob oed.
Maen nhw'n cynnwys fideo doniol: 'Which body part is best?'
Gwyliwch ef ar YouTube https://youtu.be/xAYwnjAvjtI
Neu lawrlwythwch y fideo: 'Which body part is best?'

Darlleniad Beiblaidd:

1 Corinthiaid 12:12–27; beibl.net

Un corff gyda rhannau gwahanol

[12]Mae’r corff yn uned er bod iddo lawer o rannau gwahanol, ac mae’r holl
rannau gwahanol gyda’i gilydd yn gwneud un corff. Dyna’n union sut mae
hi gyda phobl y Meseia. [13]Cawson ni i gyd ein bedyddio gan yr un Ysbryd
i berthyn i un corff – yn Iddewon a phobl o genhedloedd eraill,
caethweision a dinasyddion rhydd. Cafodd pob un ohonon ni yfed yn
helaeth o’r un Ysbryd.

[14]Dydy’r corff ddim i gyd yr un fath – mae iddo lawer o wahanol
rannau. [15]Petai troed yn dweud, “Am nad ydw i’n llaw dw i ddim yn rhan
o’r corff,” fyddai’r droed honno yn peidio bod yn rhan o’r corff? Wrth gwrs
ddim! [16]Neu petai clust yn dweud, “Am nad ydw i’n llygad dw i ddim yn
rhan o’r corff,” fyddai hi’n peidio bod yn rhan o’r corff wedyn?
Na! [17]Fyddai’r corff ddim yn gallu clywed petai’n ddim byd ond llygaid! A
phetai’n ddim byd ond clustiau, sut fyddai’n gallu arogli? [18]Duw sydd wedi
gwneud y corff, a rhoi pob rhan yn ei le, yn union fel roedd e’n gweld yn
dda. [19]Petai pob rhan o’r corff yr un fath â’i gilydd, fyddai’r corff ddim yn
bod! [20]Mae angen llawer o wahanol rannau i wneud un corff.

[21]Dydy’r llygad ddim yn gallu dweud wrth y llaw, “Does arna i ddim dy
angen di!” A dydy’r pen ddim yn gallu dweud wrth y traed, “Does arna i
ddim eich angen chi!” [22]Yn hollol fel arall – mae’r rhannau hynny o’r corff
sy’n ymddangos lleia pwysig yn gwbl hanfodol! [23]Mae angen dangos
gofal arbennig am y rhannau hynny sydd ddim yn amlwg. Mae rhannau
preifat y corff yn cael gwisg i’w cuddio o olwg pobl, er mwyn bod yn
weddus. [24]Does dim angen triniaeth sbesial felly ar y rhannau sy’n
amlwg! Ac mae Duw wedi rhoi’r eglwys at ei gilydd fel corff, ac wedi
dangos gofal arbennig am y rhannau oedd yn cael dim parch. [25]Ei fwriad
oedd fod dim rhaniadau i fod yn y corff – a bod pob rhan i ddangos yr un
gofal am ei gilydd. [26]Felly, os ydy un rhan o’r corff yn dioddef, mae’r corff i
gyd yn dioddef; neu os ydy un rhan yn cael ei anrhydeddu, mae’r corff i
gyd yn rhannu’r llawenydd.

[27]Chi gyda’ch gilydd ydy corff y Meseia, ac mae pob unigolyn yn rhan o’r
corff hwnnw.

Nodiadau i Siaradwyr

Yr Eglwys – un corff

Yn y Beibl, yn y llythyr hwn at y Corinthiaid, mae Paul yn siarad â ni am sut, fel yr Eglwys, yr ydym yn debyg i gorff. Mae pob un o wahanol rannau'r corff yn wirioneddol bwysig. Mae pob rhan o'r corff wedi'i chysylltu ac yn gyd-ddibynnol. Mae angen ei gilydd ar bob un ohonynt.

Y gyd-ddibyniaeth hon ar ein gilydd, pob un yn unedig o dan yr un pen, Iesu, yw sut yr ydym yn ffynnu fel yr eglwys. Rydym i gyd yn unedig, mae ein hangen ar bob un ac rydym i gyd yn cael ein hanrhydeddu.

Rydym i gyd yn unedig

Gallwn weld yn adnod 12, ar ddechrau ein darlleniad fod llawer o rannau'n ffurfio un corff. Yn union fel gyda'n cyrff ein hunain, mae'r holl rannau gwahanol wedi'u cysylltu o fewn y corff. Ac mae Paul yn ysgrifennu ei bod hi felly i ni fel Cristnogion o dan Grist oherwydd "cawson ni i gyd ein bedyddio gan yr un Ysbryd", ac nad oedd ots a oedd pobl yn "Iddewon a phobl o genhedloedd eraill, caethweision a dinasyddion rhydd". Dyma oedd y rhaniadau a fodolai yn amser Iesu.

Efallai bod gennym wahanol fathau o raniadau heddiw, ond mae'r Beibl yn dweud ein bod fel Cristnogion yn rhan o un corff. Beth bynnag yw ein gwahaniaethau, rydym yn unedig. Ar Sul Ymwybyddiaeth Anabledd efallai y byddwn am gofio'n benodol fod hyn yn berthnasol i'n galluoedd, ein hanableddau a'n gwahaniaethau niwroddatblygiadol. Efallai ein bod yn wahanol, ond rydym yn unedig.

Rydym i gyd yn angenrheidiol

Mae'r llythyr yn mynd ymlaen i esbonio bod angen pob rhan.

Yn union fel na all unrhyw ran o'r corff weithredu ar ei ben ei hun, fel Corff Crist, mae angen ein gilydd arnom! Ni allwn ei wneud ar ein pennau ein hunain, ac ni allwn ddweud wrth unrhyw Gristion arall nad oes eu hangen arnom. Efallai ein bod yn wahanol, ond rydym yn unedig ac mae angen pob un ohonom.

Rydym i gyd yn cael ein hanrhydeddu

Efallai y bydd yn ymddangos bod rhai rhannau o'r corff yn well neu'n bwysicach nag eraill. Ac felly efallai y byddwn yn meddwl bod rhai pobl yn ein heglwysi yn well, neu'n fwy defnyddiol nag eraill. Dim o gwbl! Mae'r darlleniad hwn yn disgrifio rhannau sy'n "ymddangos lleia pwysig" a'r "rhannau hynny sydd ddim yn amlwg ". Mae'r Beibl yn dweud mai dyna'r rhannau na allwn wneud hebddynt, a'r rhai y dylem eu trin â pharch arbennig. Yn aml, nid yw'r hyn y mae bodau dynol yn ei ystyried yn wendid neu'n llai pwysig yn unol â sut mae Duw yn gweld pethau.

Pan fyddwn yn edrych ar anabledd yng ngoleuni'r darlleniad hwn, mae'n dangos i ni y dylid rhoi anrhydedd arbennig i'r bobl hynny a all ymddangos yn wannach oherwydd nad ydynt yn gallu gwneud rhywbeth yn y ffordd ddisgwyliedig. Efallai y bydd yn ymddangos bod rhywun yn wannach oherwydd bod angen help arnynt i gael mynediad i adeilad, gwasanaeth, bore coffi, ond a ydynt mewn gwirionedd yn wannach? A ydynt yn llai pwysig yng ngolwg Duw? Byddai'r darn hwn yn dweud, wel mae *pawb* yn unedig, mae angen *pawb*, ac mae *pawb* yn cael eu hanrhydeddu ... ond *yn enwedig* y rhannau yr ydym yn meddwl eu bod yn ymddangos yn wannach. Mae angen i ni roi anrhydedd arbennig. Mae angen i ni chwalu rhwystrau a rhoi'r gefnogaeth gywir ar waith fel y gall ein corff cyfan, corff Crist, weithredu'n llawn a ffynnu.

Mae'r darlleniad hwn mor gyffrous a phwysig oherwydd ei fod yn dangos i ni pa mor angenrheidiol yw pob un ohonom i'n gilydd, er mwyn y corff cyfan ac er gogoniant i Dduw. Fel y dywedir yn adnod 27 "Chi gyda'ch gilydd ydy corff y Meseia, ac mae pob unigolyn yn rhan o'r corff hwnnw."

A'r gair olaf gan Triona fel Cristion awtistig …

"O ran niwroamrywiaeth ac anabledd, weithiau dim ond ein gwendidau y gall pobl eu gweld. Efallai eu bod yn fwy amlwg a gweladwy, ond nid yw'n golygu ein bod yn llai pwysig nag unrhyw Gristion arall. Mae angen pob un ohonom. Mae gan bob un ohonom rywbeth i'w gyfrannu: boed yn ein doniau a'n sgiliau, neu gyfraniad mwy amlwg; neu hyd yn oed gyfraniad tawel sy'n weladwy i'r Arglwydd yn unig. Mae pob rhan yn angenrheidiol ar gyfer twf a ffyniant y corff. Yn yr un modd ag y mae corff dynol yn ffynnu orau gyda'i holl rannau gwahanol yn cydweithio ac yn cefnogi ei gilydd mewn rhyngddibyniaeth lwyr, mae angen ein gilydd ar bob un ohonom er mwyn i'r Eglwys ffynnu."

Syniadau i ddilyn ymlaen o Sul Ymwybyddiaeth Anabledd

Gweddïwn y bydd y gwasanaeth hwn yn rhan o daith barhaus o gynhwysiant anabledd yn eich eglwys.

Cefnogaeth gan “Through the Roof”

Rydym yn annog eglwysi i enwebu **hyrwyddwr anabledd** (rydym yn eu galw'n Roofbreakers, ond gallwch ddewis unrhyw deitl) neu mewn eglwysi mwy, tîm Roofbreakers.

Rydym yn darparu’r canlynol i eglwysi gyda ‘Roofbreaker’:

- Mynediad at ‘Becyn Cymorth Eglwys’ y gellir ei lawrlwytho am ddim ac archwiliad hygyrchedd eglwys ‘Dileu Rhwystrau’.
- Gweithdy Ymwybyddiaeth Anabledd Zoom 2 awr am ddim
- Gostyngiad o 50% ar adnoddau Through the Roof
- Cyngor a chefnogaeth gan un o dri Chydlynydd Roofbreaker ar draws y DU
- Cefnogaeth trwy e-byst misol, digwyddiadau, cyfryngau cymdeithasol a Rhwydweithiau Roofbreaker.

Dilynwch y ddolen hon i gofrestru am ddim fel Roofbreaker: Become a Roofbreaker - Through the Roof

Yn Dod Yn Fuan: Adnodd fideo newydd sbon, yn seiliedig ar y Beibl, gyda chanllaw astudio i eglwysi a Roofbreakers er mwyn archwilio Taith ABC o Anabledd a’r Eglwys: Mynediad (‘A for Access’), Perthyn (‘B for Belonging), Comisiwn (‘C for Commission’).

Ewch i’n gwefan am fwy o fanylion ac i fynegi diddordeb / derbyn diweddariadau:
Cynnwys Pobl ag Anableddau yn yr Eglwys | ‘Room at the Table’ – adnodd fideo

Cefnogwch waith Through the Roof

Mae ‘Through the Roof’ yn chwarae rhan unigryw wrth weithio gydag eglwysi a phobl ar draws pob anabledd i hyrwyddo teyrnas Dduw. Mae eich rhoddion yn hanfodol i barhau â'r genhadaeth a'r weinidogaeth hon.

A allai eich eglwys ystyried cymryd casgliad i alluogi Through the Roof i gyrraedd mwy o bobl anabl gyda chariad Duw?

Gellir gwneud cyfraniadau trwy www.justgiving.com/charity/ttr. Diolch.

Am fwy o wybodaeth am Through the Roof, ewch i:

www.throughtheroof.org neu ar y cyfryngau cymdeithasol
@TTRChangesLives

Through the Roof
Alpha House
Alpha Place
Garth Road
Morden
SM4 4TQ

Ffôn: 01372 749955

E-bost: info@throughtheroof.org

Hawlfraint © Through the Roof.
Y mae Through the Roof Charitable Trust Ltd yn Gwmni Cofrestredig yn y DU, rhif 04201510 â'i swyddfa yn Alpha House, Alpha Place, Garth Road, Morden SM4 4TQ.
Y mae hefyd yn Elusen Gofrestredig, rhif 1087788.