Mewn partneriaeth â

Trussell
Ending hunger together

Jubilee+

Archwiliad Capeli ac Eglwysi Micah 6:8

Adnodd i'ch cynorthwyo chi a'ch capel neu eglwys i dyfu o ran cyfiawnder, tosturi a chymuned.

Cyflwyniad

Dywedodd wrthyt, feidrolyn, beth sydd dda, a'r hyn a gais yr ARGLWYDD gennyt: dim ond gwneud beth sy'n iawn, caru teyrngarwch, ac ymostwng i rodio'n ostyngedig gyda'th Dduw.

Micah 6:8 (NIV)

Ffilm gyflwyniad

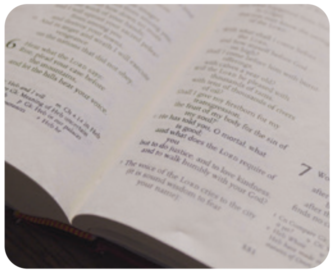
Dangoswch y ffilm hon i bobl yn eich capel neu eglwys i'w hannog i ddod i lenwi'r archwiliad gyda chi.

trussell.org.uk/audit-intro

Ffilm Gweledigaeth Micah 6:8

Gwyliwch y ffilm hon yn eich sesiwn archwilio, cyn i chi ddechrau.

trussell.org.uk/audit-micah



Ffilm camau nesaf

Gwyliwch y ffilm hon ar ddiwedd eich sesiwn Archwilio.

trussell.org.uk/audit-next

Rydym yn falch iawn eich bod yn cymryd golwg ar ein harchwiliad Micah 6:8, a ysgrifennwyd i ni gan Jubilee+. Ein nod yw gweithio gyda chapeli ac eglwysi i gynorthwyo banciau bwyd am gyhyd ag y mae eu hangen, ac i roi terfyn ar lwgu gyda'n gilydd – trwy ddringo'r ysgol i herio'r anghyfiawnder sy'n gyrru pobl i ddrysau banciau bwyd.

Bwriedir i'r archwiliad hwn helpu Cristnogion unigol a chymunedau capeli ac eglwysi i ystyried pa mor effeithiol y maent yn ymgorffori galwad Micah 6:8 - i ddod â chyfiawnder, i ddangos tosturi, ac i rodio'n ostyngedig gyda Duw wrth iddynt greu cymuned gyda'u cymdogion.

Ond nid yw mesur sut rydym yn gwneud, neu'n tyfu, o ran cyfiawnder, tosturi a chymuned yn rhwydd. Nid yw newidiadau i berthynas, dwysedd gweddïo a gweithredoedd bach o garedigrwydd yn hawdd eu mesur, ac mae pob cyd-destun yn wahanol - ond rydym wedi gweld bod ymrwymiad i garu Duw a charu ein cymydog yn arwain at ganlyniadau ymarferol, mesuradwy.

Adnodd yw'r archwiliad hwn y bwriedir iddo ein helpu i archwilio ein twf personol ein hunain yn y meysydd hyn, a lle mae ein capeli ac eglwysi yn gwneud yn dda ac yn gwneud gwahaniaeth. Nid cymharu ein hunain â phobl eraill neu gymharu ein capel neu eglwys â'r un i lawr y stryd yw diben hwn. Ei nod yw olrhain ein twf a'n disgyblaeth ein hunain o'u cymharu â lle'r oeddem flwyddyn yn ôl, neu bum mlynedd yn ôl, fel y gallwn weld lle mae Duw yn ein llunio, ein harwain a'n newid, a lle mae gennym le i dyfu o hyd.

Mae hwn yn adnodd i'w ddefnyddio fel anogaeth – y gobaith yw y bydd yn dangos i ni lle'r ydym wedi gwneud cynnydd ac yn ein helpu i weld y cyfeiriad ar gyfer y dyfodol. Nid oes angen teimlo unrhyw euogrwydd na chywilydd os nad ydym yn y sefyllfa yr hoffem fod ynddi – rydym ni i gyd ar daith, a'r diben yw symud ymlaen un cam bach ar y tro.

Jessica Foster
Pennaeth Ymgysylltu'r Eglwys

Os hoffech feddwl mwy am gyfiawnder, tosturi a chymuned, yna gweler ein canllawiau astudio, hefyd wedi'u hysgrifennu gan Jubilee+, yn **trussell.org.uk/churches/resources**

Cyfarwyddiadau defnyddio

Efallai yr hoffech gyflawni'r ymarfer archwilio hwn fel unigolyn neu gyda:

- Eich grŵp bach
- Tîm arweinyddiaeth eich capel/ eglwys
- Cynulleidfa gyfan eich capel/eglwys

Bydd cyflawni'r archwiliad gydag eraill yn eich helpu i ddeall lle gwelir rhai pethau yn wahanol, fel y gallwch drafod pam mae hynny, a'r hyn y gallech ei wneud i sicrhau bod pawb yn deall ei gilydd.

Trwy gydol y broses o ddefnyddio'r Archwiliad Capel/Eglwys Micah 6:8 hwn, cofiwch ddangos tosturi at eich gilydd a bod yn chi eich hun. Cofiwch fod yn deg ac yn gyfiawn, ac i greu cymuned gyda'ch gilydd, gan gadw brawdoliaeth dda â'ch gilydd, hyd yn oed os bydd eich ymatebion yn wahanol.

Byddwch yn canfod ar y tudalennau canlynol gyfres o ddatganiadau sy'n canolbwyntio ar feysydd tosturi, cyfiawnder a chymuned. Ceir un gyfres o ddatganiadau ar gyfer unigolion ac un ar gyfer capeli ac eglwysi yn erbyn pob maes.

Ceir dau flwch i'r dde o bob cwestiwn, un yn eich gwahodd i edrych yn ôl, ac un ar gyfer heddiw.

Ar ôl darllen pob datganiad, ystyriwch ble'r oeddech chi bum mlynedd yn ôl yn erbyn y raddfa isod, a ble'r ydych chi heddiw.

Ysgrifennwch eich rhifau ym mhob blwch a defnyddiwch y cwestiynau a ddarperir i'ch helpu i fyfyrio ar eich taith.

Y graddfeydd:

0	3	5	7	10
ddim yn rhan o'm/o'n hymwybyddiaeth o gwbl	heb ddechrau, ond yn awyddus i gychwyn	ar y daith ond camau bach hyd yma	gwneud yn eithaf da ond eisiau tyfu	mae hyn wedi'i ymgorffori'n llwyr

Cyfiawnder

	5 mlynedd yn ôl	Heddiw
Chi:		
• Rwy'n angerddol am gyfiawnder – mae materion yn ymwneud â chyfiawnder ar fy meddwl llawer.	☐	☐
• Mae fy mhryder am gyfiawnder wedi newid rhai o'm harferion personol.	☐	☐
• Rwy'n rhoi rhywfaint o'm hamser i weithio tuag at a/neu ymgyrchu dros gyfiawnder.	☐	☐
• Rwy'n rhoi arian i sefydliadau sy'n gweithio i sicrhau cyfiawnder.	☐	☐
• Rwy'n siarad â phobl yn fy nghapel neu eglwys am faterion cyfiawnder.	☐	☐
• Rwy'n codi materion yn ymwneud â chyfiawnder gyda phobl sy'n gwneud penderfyniadau, fel fy swyddog etholedig.	☐	☐
Eich capel/eglwys:		
• Yn aml, cyfiawnder yw pwyslais pregethau yn ein prif gyfarfodydd capel/eglwys.	☐	☐
• Mae ein capel/eglwys yn gweddïo am faterion yn ymwneud â chyfiawnder.	☐	☐
• Rydym wedi newid rhai o arferion ein capel/eglwys oherwydd pryder am gyfiawnder.	☐	☐
• Rydym yn rhoi sylw i newyddion am faterion yn ymwneud ag anghyfiawnder a thlodi, ac yn siarad neu'n gweddïo yn agored amdano yn ein cynulliadau.	☐	☐
• Rydym yn rhoi sylw i newyddion am faterion yn ymwneud ag anghyfiawnder a thlodi, ac yn siarad neu'n gweddïo yn agored amdano yn ein cynulliadau.	☐	☐
• Mae ein grwpiau bach yn trafod materion yn ymwneud â chyfiawnder pan fyddwn yn cyfarfod.	☐	☐

Cwestiynau:

1 Ble ydych chi wedi gweld y mwyaf o dwf yn eich pryder am gyfiawnder dros y pum mlynedd diwethaf, ynoch chi yn bersonol neu yn eich capel neu eglwys?

2 Ble ydych chi'n teimlo yr ydych chi angen y mwyaf o gymorth?

3 Defnyddiwch y gofod isod i amlinellu tri cham nesaf yng ngoleuni eich ymatebion uchod.

Tosturi

	5 mlynedd yn ôl	Heddiw
Chi:		
• Rwy'n dosturiol – rwy'n cael fy nghyffwrdd gan y caledi y mae pobl yn ei ddioddef.	☐	☐
• Rwy'n rhoi rhywfaint o'm hamser i ddangos tosturi tuag at bobl eraill yn rheolaidd.	☐	☐
• Rwy'n rhoi arian i sefydliadau sy'n dangos tosturi mewn ffyrdd ymarferol.	☐	☐
• Rwy'n siarad â phobl yn fy nghapel/eglwys am galedi y mae pobl yn ei wynebu.	☐	☐
• Rwy'n ceisio dylanwadu ar arweinydd fy nghapel/ eglwys o ran bod yn gapel/eglwys dosturiol.	☐	☐
• Rwy'n annog y rhai sy'n gwneud penderfyniadau i fod yn bobl o dosturi.	☐	☐
Eich capel/eglwys:		
• Mae tosturi wedi'i blethu i mewn i bregethau ac i batrwm addysgu cyffredinol ein capel/eglwys.	☐	☐
• Mae ein capel/eglwys yn gweddïo â thosturio dros bobl yn ein cymuned sy'n wynebu caledi.	☐	☐
• Mae gennym ddiwylliant o dosturi lle'r ydym yn annog ein gilydd yn ysgafn i fod â chalon feddal ac nid â chalon galed yn ein hagweddau at bobl.	☐	☐
• Pryd bynnag y bydd rhywun yn wynebu caledi yng nghymuned ein capel/eglwys, rydym yn ceisio helpu ein gilydd yn weithredol a rhannu'r hyn sydd gennym.	☐	☐
• Mae ein capel/eglwys yn adnabyddus yn y gymuned fel lle y gall pobl droi ato mewn cyfnodau anodd.	☐	☐

Cwestiynau:

1 Ble ydych chi wedi gweld y mwyaf o dwf yn eich pryder am gyfiawnder dros y pum mlynedd diwethaf, ynoch chi yn bersonol neu yn eich capel neu eglwys?

2 Ble ydych chi'n teimlo yr ydych chi angen y mwyaf o gymorth?

3 Defnyddiwch y gofod isod i amlinellu tri cham nesaf yng ngoleuni eich ymatebion uchod.

Cymuned

Chi:	5 mlynedd yn ôl	Heddiw
• Mae gen i amrywiaeth eang o ffrindiau â gwahanol gefndiroedd, oedrannau, ethnigrwydd, crefydd, ac ati.		
• Pan rwy'n sylw nad wyf i'n hoffi pobl neu grwpiau penodol, rwy'n gweddïo i Dduw feddalu fy nghalon.		
• Rwy'n treulio amser gyda phobl sydd â gwahanol brofiadau bywyd i mi.		
• Rwy'n rhannu'r hyn sydd gen i gyda phobl yr wyf i'n gwybod sydd â llai na mi.		
• Rwy'n siarad gyda phobl yn fy nghapel neu eglwys am undod mewn amrywiaeth.		
• Rwy'n ceisio dylanwadu ar arweinydd fy nghapel/eglwys o ran bod yn gapel/eglwys lle mae croeso i bawb.		
• Rwy'n chwarae rhan weithredol yn y gwaith o wella fy nghymuned leol.		

Eich capel/eglwys:	5 mlynedd yn ôl	Heddiw
• Mae cymuned wedi'i blethu ym mhatrwm pregethu ac addysgu cyffredinol ein capel/eglwys.		
• Mae ein capel/eglwys yn teimlo fel teulu lle mae croeso i bawb. Rydym yn sicrhau bod pobl o bob cefndir a lefel incwm yn teimlo fel eu bod yn perthyn.		
• Rydym yn gwahodd adborth gan bobl sy'n lleiafrif yn ein capel/eglwys – mae gan bawb lais.		
• Mae tîm arweinyddiaeth ein capel/eglwys a'r rhai sydd â swyddogaethau cyhoeddus yn y capel/eglwys yn cynnwys pobl o bob dosbarth a chefndir economaidd-gymdeithasol.		

Cwestiynau:

1 Ble ydych chi wedi gweld y mwyaf o dwf i'ch pryder am gymuned dros y pum mlynedd diwethaf – a yw ynoch chi'n bersonol, neu yn eich capel neu eglwys?

2 Ble ydych chi'n teimlo yr ydych chi angen y mwyaf o gymorth?

3 Defnyddiwch y gofod isod i amlinellu tri cham nesaf yng ngoleuni eich ymatebion uchod.

Y camau nesaf

Mae'r tudalennau blaenorol wedi eich llywio i ganfod naw cam y gallech chi a'ch capel neu eglwys eu cymryd – tri tuag at gyfiawnder, tri i ddangos tosturi, a thri i ddatblygu cymuned. Gallwch gynllunio nawr sut y byddwch yn cymryd y camau nesaf hyn. Pan fyddwch yn barod, rhowch eich camau nesaf yn y tabl ar y dde, a meddyliwch am ba rai yr ydych chi eisiau canolbwyntio arnynt gyntaf, a phryd y byddwch yn dechrau.

Gallech flaenoriaethu eich camau nesaf trwy ei rhifo yn ôl pa mor hawdd ydynt, gan ddechrau gydag '1' ar gyfer yr hawddaf i'w gyflawni a '9' ar gyfer y caletaf.

Nesaf, nodwch pryd yr ydych yn credu y byddwch wedi cyflawni pob cam. Er enghraifft, os mai Cam 1 o dan 'cyfiawnder' yw rhoi'r gorau i brynu o siopau penodol, efallai y byddwch yn ysgrifennu 'heddiw'. Fodd bynnag, os mai eich cam yw canolbwyntio ar faterion cyfiawnder mewn cynlluniad ar y Sul, gallai eich amserlen fod yn chwe mis o nawr.

Thema	Blaenoriaeth	Pryd
Cyfiawnder		
Cam 1		
Cam 2		
Cam 3		
Tosturi		
Cam 1		
Cam 2		
Cam 3		
Cymuned		
Cam 1		
Cam 2		
Cam 3		

Enghraifft

Cyfiawnder

Cam 1 Adolygu pa siopa yr ydych yn prynu ganddynt	2	Heddiw

Nodiadau

Nodiadau

Mae gennych gynllun gweithredu ac amserlen bellach!

Edrychwn ymlaen at glywed gennych wrth i chi gymryd camau ar y daith hon.

Os oes gennych gwestiynau neu hanesion i'w rhannu am sut mae eich capel neu eglwys yn tyfu gan ddefnyddio'r archwiliad hwn, cysylltwch yn **churches@trussell.org.uk**

Gyda'n gilydd, gallwn roi terfyn ar yr angen am fanciau bwyd.

Trussell
Ending hunger together

Jubilee+

trussell.org.uk/churches

TrussellUK

Lluniau: ©Trussell images/Chris Lacey/Anastasia Jobson/ Hannah Maule-ffinch/Benny J Johnson/
Trussell yw enw gweithredu The Trussell Trust, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1110522) a'r Alban (SC044246).
Cwmni Cyfyngedig Cofrestredig yng Nghymru a Lloegr (5434524).