**Negeseuon Cristnogol i blant ar y thema chwaraeon / bod yn y tîm.**

**Adnoddau:** 2 bêl - un sy’n llawn gwynt ac un sy’n fflat neu wedi dechrau colli gwynt. Pwmp.

**Dangos –** chwarae gyda’r bêl sy’n bownsio. Ei thaflu. Ei bownsio. Ei phasio. Trio gwneud yr un pethau gyda’r ail bêl – yn amlwg ni fydd hyn mor llwyddiannus.

**Holi** - Pa bêl ydy’r bêl orau? Y bêl fwyaf defnyddiol?

**Holi** – Be ydy’r gwahaniaethau rhwng y peli.

**Esbonio – dydyn ni ddim yn gallu gweld aer ond mae yna aer** o’n cwmpas ni ym mhob man. Wrth i ni bwmpio fe fydd y bêl yn llenwi. Mae pwmpio aer i mewn i’r bêl yn gwneud gwahaniaeth mawr. Does fawr o werth i bêl fflat. Ond mi fedrwn ni gael llawer o hwyl yn defnyddio pêl sy’n bownsio.

Heb aer i’w anadlu be fyddai’n digwydd i ni?

Oes yna unrhyw adeg pan fedrwn ni weld aer / ein hanadl? (Pan mae hi’n oer yn y Gaeaf). Mae’n edrych weithiau fel ein bod ni’n smocio/ysmygu!!

**Neges:** Mae’r Beibl yn sôn am yr Ysbryd Glân. Un Duw sydd, ond mae yna 3 rhan iddo - Duw’r Tad; Iesu - sef Duw’r Mab, ac yn drydydd Ysbryd Glân Duw. Pan aeth Iesu’n ôl i’r nefoedd fe yrrodd Duw’r Ysbryd Glân i’r byd. Mae’r Ysbryd Glân yn gweithio fel y pwmp aer ar gyfer pobl!

Cyn credu yn Iesu rydyn ni’n fflat, braidd yn wan, yn bobl sydd ddim yn ‘nabod Duw nag yn deall dim amdano. Ond, waw! Pan dŷn ni’n credu yn Iesu mae’r Ysbryd Glân yn llenwi ein bywydau ni. Rydyn ni’n newid yn llwyr fel pobl os ydyn ni’n llawn o Ysbryd Glân Duw. (Dangoswch y peli)

Mae’r Ysbryd Glân yn gweithio fel y pwmp – yn ein newid ni. Credu yn Iesu sy’n dod gynta’, ond wedyn fe welwn ni’r Ysbryd Glân ar waith. Dyma mae’r Beibl yn ddweud, (*beth am bwmpio’r bêl rhwng pob ‘ffrwyth’ i weld y bêl yn tyfu?)*

**Adnodau: Galatiaid 5: 22**

*Ond dyma'r ffrwyth mae'r Ysbryd Glân yn ei dyfu yn ein bywydau ni: cariad, llawenydd, heddwch dwfn, amynedd, caredigrwydd, daioni, ffyddlondeb, addfwynder a hunanreolaeth.*

Dydyn ddim eisiau bod yn Gristnogion ‘fflat’! Mae eisiau i bob un ohonon ni sy’n credu yn Iesu weddïo y bydd ffrwythau’r Ysbryd Glân yn tyfu yn ein bywydau ni.

**Gweddïwn:** Ein Tad, diolch i ti am y cyfle i feddwl am yr Ysbryd Glân. Rydyn ni’n ddiolchgar dy fod ti wedi anfon dy Ysbryd i galon pob un sy’n credu ynot ti. Rydyn ni eisiau cael ein llenwi gan dy Ysbryd er mwyn i’r ffrwyth gorau dyfu yn ein bywydau. Ein Tad, helpa ni i fyw i dy blesio di. Amen.