

Myfyrdod y Grawys 1:

Paratoi:

Gweddi:

Ein Tad,
wrth i ni ymbaratoi
i deithio i'r anialwch gyda Iesu,
a chael ein hysbrydoli gan ei eiriau,
bydded i ni ollwng gafaél yn dawel
ar bopeth sy'n galw am ein sylw,
gan osod i lawr yn dyner bopeth sydd ar ein meddwl,
ac agor drws ein calonnau'n ofalus
i dderbyn dewrder, gobaith a nerth newydd.
Amen.

Darlleniad: Luc 4.1-13

Gweithgaredd: Myfyriwch ar y rhodd(ion) mwyaf gwerthfawr a dderbyniasoch erioed, a rhowch ddiolch am bawb sydd wedi eich helpu i fod yn falch o'r hyn ydych.

Beth allwch chi wneud mewn gweddi neu ei roi neu ei wneud yn ymarferol i rywun arall heddiw i'w bendithio a'u helpu?

Gweddi:

Dduw cariadus,
fel y tyfodd Iesu mewn hyder trwy ei dreialon yn yr anialwch,
ac fel y bu iddo ymddiried yn dy air,
felly hefyd wrth i ninnau fynd trwy adegau anodd,
boed inni drwytho ein hunain yn yr ysgrythurau,
a cael ein hadfywio a'n hatgoffa ein bod yn ddiogel ynot ti,
a'n bod ni yn arbennig yn dy olwg di. Amen.

Myfyrdod y Grawys 2:

Tywyllwch

Gweddi:

Dduw hael,
deuwn, yn unigolion a gyda'n gilydd,
fel dy blant i gael ein harfogi, ein hysbrydoli a'n bendithio.
Oherwydd yr wyt ti'n Dduw sy'n gofalu,
yn Dduw sy'n galw,
yn Dduw sy'n cadw ei addewidion,
a molwn di gyda'r cyfan sydd ynom a'r cyfan sydd gennym. Amen.

Darlleniad: Luc 13.31-35

Gweithgaredd:

Cyneuwch gannwyll fel gweddi dros bawb sydd â'u galwedigaeth yn mynd â nhw i fannau tywyll y byd a'u rhoi mewn perygl. Wrth feddwl amdanynt, gwnewch hi hefyd yn weddi dros y rhai sydd mewn tywyllwch anobaith, y rhai sydd wedi colli eu ffordd, a'r rhai sy'n teimlo nad oes ganddynt unrhyw beth i'w gynnig.

Gweddi:

Dduw grasol, gweddiwn
dros y rhai sy'n dyheu am gasglu eu 'plant' ynghyd
fel iâr yn casglu ei chywion...

dros y rhai sy'n gwyllo eu gwledydd
yn cael eu rhwygo gan ryfel cartref...

dros y rhai sy'n gwyllo eu pentrefi
yn lleihau trwy dlodi...

dros y rhai sy'n gwyllo eu babanod
yn marw o newyn...

dros y rhai sy'n gwyllo eu teuluoedd
yn cael eu chwalu gan chwerwder...

dros y rhai sy'n gwyllo eu hanifeiliaid
yn marw oherwydd sychder...

dros y rhai sy'n gwyllo eu bywydau
yn mynd yn deilchion oherwydd gorddibyniaeth...

dros y rhai sy'n gwyllo o hyd yn Jerwsalem...

pawb sy'n aros am heddwch.
Gofynnwn hyn yn enw Iesu. Amen.

Myfyrdod y Grawys 3:

Pan ddaw'r amser

Gweddi:

O Dduw, ti yw fy Nuw.
Dof i dderbyn yr hyn sydd y tu hwnt i eiriau,
sydd y tu hwnt i bris,
na fydd byth yn fy siomi.
Dof i dderbyn cariad Duw,
y Tad, y Mab a'r Ysbryd Glân.
yn enw Iesu.

O Dduw, ti yw fy Nuw.
Mae f'enaid yn sychedu amdanat.
fy meddwl yn dyheu amdanat.
fy mreichiau'n ymestyn amdanat.
O Dduw byw a chariadus,
bydded i fy ngwefusau'n dy foliannu,
bydded i fy nghalon dy fendithio;
a byddaf yn codi fy nwylo
ac yn galw ar dy enw dydd ar ôl dydd,
mewn diolchgarwch ac mewn ymddiriedaeth,
ac yn enw Iesu. Amen.

Darlleniad: Luc 13.1-9

Gweithgaredd:

Oes yna bethau yn eich bywyd sydd ddim yn dwyn ffrwyth?
Ydach chi'n gwastraffu amser neu arian pobl eraill?
Ydach chi'n dal yn ôl yr hyn y gallwch ei roi?

Myfyriwch ar y cwestiynau hyn am ychydig, yna gweddiwch:

Diolch, Dduw cariadus,
am dy amynedd a'th dosturi.
Pan edrychaf fel coeden ffigys – bwyda fi.
Pan fyddaf yn debyg i berchennog y winllan – dal fi'n ôl.
Pan fyddaf fel y garddwr – galluoga fi
Ar bob adeg dyro i mi amynedd a doethineb cariad,
rhag i mi ddinistrio'r hyn rwyt am ei fendithio
a diwreiddio'r hyn rwyt am weld yn blodeuo.

Dduw'r had a'r pridd,
bendithia'r gorau sydd ynof a diwreiddia'r gwaethaf,
fel y byddaf yn dwyn ffrwyth a fydd yn fendith i eraill
ac yn llawenydd i ti.

Gofynnwn hyn yn enw Iesu. Amen.

Myfyrdod y Grawys 4:

Y Tad sy'n aros

Gweddi:

Dduw ein Tad, mae dy galon di:
yn ddigon mawr i ddal ati i garu'r rhai sydd wedi dy frifo;
yn ddigon hael i faddau'r rhai sy'n troi'n ôl atat;
yn ddigon goddefgar i resymu gyda'r rhai
sy'n teimlo eu bod yn cael cam.
Felly llawenhaf wrth i mi addoli'r heddiw,
am mai fi yw un o'r bobl hynny,
wedi fy ngharu, wedi'm maddau ac wedi fy ngoddef.
Maddau i mi, Arglwydd,
pan fum yn ddig wrth dy haelioni,
pan fum yn ddig bod y rhai a fu'n ymddwyn yn wael,
yn fy nhyb ni, wedi eu trin yn well na ni,
wrth iddi ymddangos fel pe bae fy nheyrngarwch yn cael ei gymryd yn ganiataol.
Maddau i mi, Arglwydd, a bendithia fi â'th dosturi...
y tosturi sy'n croesawu pob un sydd wedi colli ei ffordd,
ac sy'n llawenhau gyda'u trawsnewidiad. Amen.

Darlleniad: Luc 15.1-3,11b-32

Gweithgaredd gweddi

Cynheuwch gannwyll a meddyliwch am y rhai sy'n gwneud y gwaith isaf heddiw, y swyddi aflan, a'r rhai sy'n cael eu gorfodi i deimlo'n aflan eu hunain...

Yna adroddwch wch y weddi hon.
Arglwydd Iesu, gwnaethost amser i'r bobl anghofiedig,
y bobl anffasiynol, y bobl a roddwyd heibio.
Gweddiwn yn dy enw di
dros bob un sy'n gorwedd fel sbwriel
ar strydoedd dinasoedd y byd,
mewn strydoedd cefn, mewn hofelau, mewn cwteri.
Glanha ni o bopeth a fynnai i ni droi oddi wrth eu hangen,
a bendithia nhw â bwyd i'w cynnal,
ffrindiau i'w cefnogi,
deddfwriaeth i'w hamddiffyn,
a chariad i'w hamgylchynu, o ddydd i ddydd.

Dduw trugarog,
bydd gyda mi yn y manau isel yn fy mywyd,
y manau aflan, y manau haerllug,
a bendithia fi ag edifeirwch a dewrder y mab colledig.
Bydd gyda mi yn y manau dicllon,
y manau beirniadol, y manau anhaelionus,
a chymer oddi wrthyf nodweddion anfaddeugar y brawd hŷn.
Bydd gyda mi yn y manau cariadus,
y manau gofalus, y manau gobeithiol,
a dyro i mi wyleidd-dra a thosturi'r Tad. Amen.

Myfyrdod y Grawys 5

Gwastraffu Amser Gyda Duw

Codwch eich llef a bloeddiwch ganu.
Agorwch eich clustiau a gwrandewch yn astud.
Estynnwch eich dwylo a rhowch yn hael.
Agorwch eich llygaid ac edrychwch mewn rhyfeddod,
gwelwch harddwch y gwanwyn, y cread cyfan,
a diolchwch i'n Duw, y creawdwr, am ei haelioni.

Down, Dduw rhyfeddol,
i dreulio amser gyda thi, ein Tad;
i'th addoli di, Iesu, ein Gwaredwr;
i gael ein llenwi gennyf, Ysbryd Glân, ein diddanydd.
Down nawr ar y foment hon,
fesul un a gyda'n gilydd. Amen.

Darlleniad: Ioan 12:1-8

Gweithgaredd gweddi:

Cyneuwch gannwyll perarogledig neu llosgwch aroglarth (neu defnyddiwch ffon aroglarth). Gadewch iddi losgi am ychydig, yna gweddiwch y geiriau hyn.

Dduw grasol,
fel y mae perarogl y gannwyll hon/arogldarth yn llenwi'r ystafell,
felly boed i berarogl dy gariad lenwi ein calonnau
a'n hysbrydoli i fod yn bobl sy'n...
hael yn ein rhoi
ac yn hael yn ein gwasanaeth,
er gogoniant i'th enw. Amen.

Gweddi:

Arglwydd Iesu, nid oes gennyf ennaint gwerthfawr fel yr oedd gan Mair i dywallt dros dy draed, neu gyfoeth i rannu gyda'r tlodion. Y peth mwyaf gwerthfawr sydd gennyf yw nawr, y foment hon, yr amser hwn. Dyna yw'r hyn rwyf am gyflwyno wrth dy draed; mewn cariad, mewn llawenydd ac mewn diolchgarwch. Oherwydd ti yw fy Arglwydd, ti yw fy Ngwaredwr, a thi yw'r un a garaf.

Dduw Sanctaidd, dywed y byd:

Rwy'n gwastraffu f'amser yn darllen y Beibl.

yn mynd i'r capel.

yn gweddio.

Ond dywedaf innau:

rwyf wrth fy modd yn gwastraffu fy amser yn darllen y Beibl,

yn mynd i'r capel,

ac yn gweddio.

Rwyf wrth fy modd yn gwastraffu 'amser cysegredig',

am fy mod yn dy garu di,

ac am fy mod wrth fy modd yn treulio amser gyda'r rhai sydd hefyd yn dy garu di. Amen.

Myfyrdod y Grawys 6

Daeth yr amser

Bendigedig yw'r brenin sy'n dod yn enw'r Arglwydd.
Tangnefedd yn y nefoedd a gogoniant yn y goruchaf.
O diolchwch i'r Arglwydd oherwydd da yw, y mae ei gariad hyd byth. Halelŵia!

Maddau i mi, Arglwydd,
pan fum yn dawel a pheidio â'th foli,
pan dynnwyd fy sylw ac ni roddais groeso i ti,
pan fum yn hunanfodlon a pheidio â chydabod
dy bresenoldeb yn fy mywyd ac yn fy myd,
pan deimlais yn ddrylliedig a pheidio â'th drystio di,
pan na wnes ni osod fy mantell wrth dy draed
ond yn hytrach ei osod wrth draed eraill.
Maddau i mi, Arglwydd, a bendithia fi â'th wyleidd-dra,
â'th ddewrder ac â chwmni eraill.
Gofynnaf hyn yn dy enw. Amen.

Darlleniad: Luc 19.28-40

Gweddi: Dduw popeth a fu a phopeth a ddaw,
ar Sul y Blodau diolchaf am haelioni perchennog yr ebol,
am lawenydd y dorf wrth iddynt gael cipolwg ar frenhiniaeth Iesu,
am wyleidd-dra a dewrder Iesu ei hunan.
Boed i mi roi o'r gorau sydd gennyf mewn gwasanaeth i ti,
boed i mi gydnabod dy frenhiniaeth gyda llawenydd,
a boed i mi, fel Iesu, wybod pan fydd yr amser wedi dod i gyflawni fy ngalwedigaeth,
waeth beth fo'r peryglon, waeth beth fo'r gwrthwynebiad,
waeth pa mor anwadal fydd cefnogaeth pobl eraill. Amen.

Gweithgaredd gweddi/ myfyrdod

Cynheuwch gannwyll a meddyliwch am y rhai y mae torfeydd yn eu cymeradwyo heddiw – gweddiwch drostynt ac am fodolau rôl da yn ein byd.

Arglwydd, fe'th gwelais yn marchogaeth i Jerwsalem,
clywais yr hosanna, gwelais y torfeydd.
Ond Arglwydd, nid wy'n deall yn iawn
pam y bu raid i ti ddioddef a marw.
Helpa fi i osod fy holl gwestiynau,
fy holl amheuon, fy holl ofnau, wrth dy draed,
fel y gallaf gyfarfod â thi wrth y bedd gwag y Pasg hwn,
yn wirioneddol effro i'th ddioddefaint
ac yn wirioneddol lawen yn y rhyddid a ddaw trwy hwn i mi. Amen.

Gweddi i gloi

Boed i wyleidd-dra Iesu, brenhiniaeth Iesu, a chariad Iesu,
fy ngynnal a'm hysbrydoli heddiw, trwy gydol yr wythnos Sanctaidd hon, a phob amser. Amen.

Myfyrfodau'r Grawys 7

Yr Wythnos Fawr

• Gweddi dyddiol ar y cychwyn:

Arglwydd,
Dof yn ystod yr wythnos Sanctaidd hon i gofio –
i gofio'r wythnos olaf ym mywyd Iesu
cyn ei farw;
i gofio'r digwyddiadau o Sul y Blodau
drwy Dydd Gwener y Groglith ac ymlaen i'r Pasg;
i gofio'r ffyddlondeb,
am iddo fynd pob cam i'r Groes
hyd yn oed wrth i'r dyrfa a'i gyfeillion agosaf gilio.
Agor fy llygaid fel y bo i mi ryfeddu at dy gariad.

Dof er mwyn cofio.
Ond yn fwy na dim,
dof atat fel y gallaf ddeall helaethrwydd dy ras,
a pris fy ngwaredigaeth,
a phoen y corff, y meddwl a'r enaid a ddioddefodd Iesu,
popeth y mae'n ei olygu i mi a phob Cristion arall.
Agor fy nghalon fel y bo i mi ryfeddu at dy gariad.

Dduw cariadlon,
helpa fi i gofio ac i ddeall,
fel y gallaf fyw yng ngoleuni Crist,
a dilyn yn ffyddlon ar hyd y ffordd.
Agor fy mywyd fel y bo i mi ryfeddu at dy gariad. Amen

• Gweddi dyddiol i gloi yr amser o fyfyrdod personol:

Dduw cariadlon,
helpa fi i ddeall beth yw ystyr dilyn Crist,
beth sydd ynghlwm mewn cyffesu Iesu'n Arglwydd,
beth sydd ymhlyg mewn bod yn aelod o'i Eglwys.

Diolch am ei ffyddlondeb i'w alwad,
ei ymwadiad o'i hunan,
ei barodrwydd i wynebu marwolaeth
er mwyn i mi ddarganfod gwir ystyr bywyd.
Helpa fi i fod yn ffyddlon iddo
fel y bu yntau yn ffyddlon i mi. Amen

• **Darlleniadau dyddiol ar gyfer yr wythnos:**

Dydd Llun:

Eneinio Iesu yn Bethania
Salm 36; Ioan 12:1-11

Dydd Mawrth:

‘Syr, dŷn ni eisiau gweld Iesu.’
Salm 71:1-14; Ioan 12:20-36

Dydd Mercher:

“Credwch chi fi, mae un ohonoch chi'n mynd i'm bradychu i.”
Salm 70; Ioan 13:21-32

Dydd Iau:

Iesu'n golchi traed ei ddisgybion
Salm 116:1-2,12-19; Ioan 13:1-17, 31b-35

Dydd Gwener:

“Felly, ti ydy Brenin yr Iddewon, ie?”
Salm 22; Ioan 18:1-19:42

Dydd Sadwrn:

Y milwyr yn gwarchod y bedd
Salm 31:1-4, 15-16; Mathew 27:57-66 neu Ioan 19:38-42

Myfyrdod y Pasg: Crist a gyfododd – Atgyfododd yn wir!

Ar fore Sul y Pasg aeth Mair draw at fedd Iesu tra roedd hi eto yn dywyll. Mae'r hanes yn gyfarwydd inni, ond yn sgil rhai o drychinebau mawr ein byd, a'r byd yn ymddangos yn lle peryglus tu hwnt, y mae cyfarfyddiad Mair gyda'r Iesu atgyfodedig yn ei ddangos Ef fel yr un sydd yn galu chwalu tywyllwch y bedd ac yn gallu atgyfodi o'r tywyllwch. Crist yw'r yn sydd yn cynnig gobaith inni yng nghanol anrhefn bywyd a byd.

Gwelir llawer yn galaru yn ein byd ar hyn o bryd – galaru am y rhai sy'n dioddef ac a gollwyd o ganlyniad i ryfel neu derfysg neu drychineb. Credwn ninnau bellach fod y byd yn le llai diogel oherwydd y digwyddiadau ofnadwy hyn. Ond y mae'r darlun yn yr ysgrythur o'r Iesu yn galw arnom wrth ein henwau yn cynnig darlun arbennig inni o gariad Duw a gwerth amrhisiadwy pob unigolyn, a ninnau'n sefyll gyda pob Mair wrth y bedd, yn tywyllwch cyn y wawr.

Dymuniad y terfysgwyr yw gwneud inni feddwl nad oes neb yn ddiogel mwyach! Nid oes atebion hawdd i'w cael i'r ymosodiadau a welwn ar hyd a lled y byd... cyn hir mae'r strydoedd yn wag, a bywydau pobl gyda rhyw wacter wedi goddiweddyd eu hysbryd. Wedi'r fath erchylltra – bydd y byd yn cael ei gadw'n fud. Nantlais ganodd:

'Yn dy law y mae f'amserau
amser gwynfyd, amser croes,
amser iechyd digymylau
a chysgodion diwedd oes
gad im mwyach
dreulio'r cyfan yn dy law'

Tebyg fod hyn yn wir yn brofiad byw ymysg y disgyblion wedi'r croeshoeliad. Roedd y Sadwrn wedi'r Groglith yn ddiwrnod o ddryswch a dyheu a gobeithio; o gredu a dymuno; o golli ac amau. Ond wrth inni symud i gyfeiriad Sul y Pasg y mae'n rhaid inni gario gyda ni y boen a'r artaith sydd yn rhan anatod o hanes yr wythnos fawr sy'n brofiad inni ar adegau pan welwn erchyllterau terfysglyd. Wrth inni sefyll gyda Mair gerllaw y bedd gwag rydym yn gwybod yn eigion y galon fod cariad yn drech na chasineb a nerth Duw yn drech nag ymdrechion gwaethaf y ddynoliaeth

Do fe atgyfododd Crist tra roedd hi eto yn dywyll – a dyna yn wir yw hanes profiad Cristnogion yn y byd yma o hyd. Y mae'r tywyllwch a hoffir gymaint gan ddynion yr mor real yn ein dyddiau ni. Gwelir gwledydd yn rhyfela; cyfiawnder a hawliau dynol dan warchae; pobl yn marw a chelwyddau yn cael eu cyflwyno megis gwirionedd; anghyfartaledd yn teyrnasu, a'r thlodion byd yn dal i ddisgwyl am gymorth. Nid ydym ym gofalu digon am yr amgylchfyd; nid ydym wedi caru'n cymydog fel ni'n hunain - rydym yn parhau i fyw yn y tywyllwch o hyd!

Na thrallodwn ein calonnau! Daw nerth yr atgyfodiad i'n plith yn yr annisgwyl; daw atom yn y manau mwyaf anghyfarwydd; daw ar yr union adeg pryd y byddem yn teimlo ini golli'r cyfan, a'r cwbl oll yn deilchion wrth ein traed. Ond ni fydd goleuni yr atgyfodiad yn gwneud i'r tywyllwch ddiplannu – bydd yn rhoi nerth inni fyw yn y gwyll ond gyda gobaith newyddyn ein calon.

Mae'n Sul y Pasg - dydd o ddathlu a chlodfori gallu Duw wrth atgyfodi ei fab Iesu o farw yn fyw! O na allwn ni glustfeinio i glywed ei lais yn galw arnom wrth ein henwau ac yn cynnig adfer ein gobaith mewn Duw sy'n drugarog wrth ei bobl. Rhywbeth ar gyfer ein heddiw a'n hyfory yw'r atgyfodiad. Ym merw eiliadau llawen a dyrchafol Dydd y Pasg dylem fod yn hollol effro i alwad Duw arnom yn Iesu Grist. Dylem ymdrechu i weld yr atgyfodiad fel gwaith ar garlam a gychwynodd yn y bore bach gerllaw'r bedd wag. Dylem geisio ffyrdd newydd sbon i fyw a gweithredu y cyfan yn ein bywyd bob dydd, gyda phob munud awr yn gyfle inni ymgyrraedd at y bobl o'n cwmpas, ein teuluoedd a'n cyfeillion.

*'Daw ef i'n cyfarch gyda thoriad gwawr
Gwasgar ein haneuon, lladd ein hofnau mawr;
Cryfach fyddwn ninnau yn ei gwmni ef,
Rhodiwn yn hyderus ar ein ffordd i'r nef
Crist a orchfygodd fore'r trydydd dydd,
Cododd ein Gwaredwr, daeth o'r rhwymau yn rhydd''.*