

“EWCH FELLY  
A GWNEWCH  
DDISGYBLION O’R  
HOLL GENHEDLOEDD”

“GO THEREFORE AND  
MAKE DISCIPLES OF  
ALL NATIONS”

Myfyrdodau a gweddiau ar gyfer Grawys 2018  
Reflections and prayers for Lent 2018



Esgobaeth  
Bangor  
The Diocese  
of Bangor



**Esgobaeth  
Bangor**  
The Diocese  
of Bangor

Mae grant oddi wrth yr Allchurches Trust yn cwrdd â chostau printio a dosbarthu'r llyrfyn hwn. Paratowyd y myfyrdodau, y gweddiâu a'r addasiadau Beiblaidd gan Janet Fletcher, gyda chymorth golygyddol gan Mollie Barker ac aelodau eraill Tîm Deiniol. Paratowyd y fersiwn Gymraeg gan Dafydd Timothy. Cafodd y llyfryn ei gysodi gan Dan Thomas a chydweithwyr eraill o View Creative. Daw'r dyfyniadau beiblaidd Cymraeg o'r Beibl Cymraeg Newydd Diwygiedig; daw'r dyfyniadau beiblaidd Saesneg o'r New Revised Standard Version of the Bible.

Hawlfraint © Bwrdd Cyllid Esgobaeth Bangor 2018

A grant from the Allchurches Trust meets the costs of printing and distributing this booklet. The reflections, prayers and biblical adaptations have been prepared by Janet Fletcher, with editorial assistance from Mollie Barker and other members of Tîm Deiniol. The Welsh-language version has been prepared by Dafydd Timothy. The booklet has been typeset by Dan Thomas and other colleagues from View Creative. Welsh-language biblical extracts are from Y Beibl Cymraeg Newydd Diwygiedig; English-language biblical extracts are from the New Revised Standard Version of the Bible.

Copyright © Bangor Diocesan Board of Finance 2018

# CYNNWYS CONTENTS

---

## 4

Cyflwyniad  
Introduction

---

---

## 9

Wythnos Gyntaf  
y Grawys  
The First Week  
of Lent

---

---

## 23

Ail Wythnos y Grawys  
The Second Week  
of Lent

---

---

## 37

Trydedd Wythnos  
y Grawys  
The Third Week  
of Lent

---

---

## 51

Pedwaredd Wythnos  
y Grawys  
The Fourth Week  
of Lent

---

---

## 65

Pumed Wythnos  
y Grawys  
The Fifth Week  
of Lent

---

---

## 79

Sul y Blodau a'r  
Wythnos Fawr  
Palm Sunday and  
Holy Week

---

---

## 93

Y Triduum Sanctaidd  
The Sacred Triduum

---

---

## 105

Sul y Pasg  
Easter Day

# CYFLWYNIAD INTRODUCTION



Mae'r daith byddwn ni'n ei dilyn dros wythnosau nesaf y Grawys yn ymwneud â ffydd a disgyblaeth (h.y. bod yn ddisgyblion). Wrth inni gyrraedd yr Atgyfodiad a thu hwnt i hynny, mae'n taith ni bryd hynny hefyd ynglŷn â ffydd a disgyblaeth.

Ar ddiwedd Efengyl Mathew fe ddown at y 'Comisiwn Mawr', sy'n cynnwys y geiriau, 'Ewch, gan hynny, a gwnewch ddisgyblion o'r holl genhedloedd' (28:19). Mae'n parhau gyda galwad Iesu i fedyddio a dysgu. Yr alwad ydy i ddod yn rhan o deulu Duw, ac i rannu dysgeidiaeth ein ffydd.

Y Grawys hwn, gan ddilyn thema'r esgobaeth am 2018 o 'dyfu'r Eglwys', fe fyddwn yn canolbwyntio ein meddyliau ar fod yn ddisgyblion. Fe fydd pob wythnos o'r Grawys yn ffocysu ar un neu ddau o eiriau'r Comisiwn Mawr. Pa eiriau bynnag a ddefnyddiwn, mae'r cyd-destun y'i gosodir a thôn y llais a ddefnyddir i'w traethu, yn cyfleu ystyr y geiriau penodol hynny.

The journey we make through these weeks of Lent is about faith and discipleship. As we arrive at the Resurrection and go beyond, our journey then is also about faith and discipleship.

At the end of Matthew's Gospel we find the 'Great Commission' which includes the words, 'Go therefore and make disciples of all nations' (28:19). It continues with Jesus' call to baptise and teach. The call is to become a part of God's family, the Church, and to share the teachings of our faith.

This Lent, following the diocesan theme for 2018 of 'growing the Church', we will concentrate our thoughts upon discipleship. Each week of Lent will focus upon one or two of the words from the Great Commission. Whatever words we use, the context in which they are placed and the tone of voice in which they are spoken conveys the meaning of those particular words.

Mae'r gweddïau, y darlenniadau a'r myfyrdodau hyn wedi'u gosod allan yn y fath fodd ag i alluogi arwain grŵp sy'n dod at ei gilydd ar gyfer Cwrs Grawys, ond gall unigolion, neu Arweinwyr Addoliad, yn rhwydd iawn ddefnyddio'r llyfryn hwn.

#### Lle ceir grŵp:

- gellir trafod y cwestiynau hyn mewn grwpiau bach, neu bob yn ddau neu dri, ac yna'u dwyn yn ôl at y grŵp llawn.

Gyda rhai o'r darnau o'r Beibl, efallai y gall fod o gymorth i ddarllen yr ychydig adnodau sy'n dod cyn neu'n dilyn y rhai a ddyfynnir, er mwyn cael gwell dealltwriaeth o'r cyd-destun. Mae chweched wythnos y Grawys, gan mai'r Wythnos Fawr ydy hi, yn fyrrach na'r wythnosau eraill ac yn draddodiadol ddim yn wythnos lle gwelir grwpiau'n cyfarfod. Mae'r myfyrdodau yn ystod yr wythnos honno wedi'u teilwra'n well tuag at ddefnydd unigol adre, er y gellid eu defnyddio gyda grŵp. Fae modd hefyd i Arweinwyr Addoliad ddefnyddio'r gweddïau a'r myfyrdodau.

**Gorsafoedd y Groes:** Dydy pob un o ddelweddau 'Gorsafoedd y Groes' ddim yn cael eu defnyddio. O fewn grŵp, fe all fod yn ddefnyddiol i fod â delweddau eraill o'r gorsafoedd wrth law i'w hastudio a'u cymharu.

**Gweddi:** Mae'r gweddïau wedi'u hysgrifennu i'w hadrodd ynghyd mewn grŵp, sydd hefyd yn golygu y gall unigolion eu defnyddio heb newid unrhyw eiriau.

These prayers, readings and reflections are set out in a way that can guide a group gathering for a Lent Course, but this booklet can also be used very easily by individuals, or by Worship Leaders.

#### Where there is a group:

- these questions can be looked at in small groups, or in twos and threes, and then brought back to the whole group

With some of the Bible passages, it may be helpful to read the verses that come before and after those quoted to enable a better understanding of the context. The sixth week of Lent, being Holy Week, is shorter than the other weeks and is not usually a time when groups meet. The reflections during that week are better suited for use individually at home, and yet could still be offered in a group. The prayers and reflections could also be used by Worship Leaders.

**Stations of the Cross:** Not all the 'Stations of the Cross' images are used. In a group it may be helpful to have other images of the stations to look at and to compare.

**Prayer:** The prayers are written to be said together when in a group, which means they can also be read by individuals without changing any words.

## DYDD MAWRTH YNYD

Yn ôl traddodiad, dyma oedd y diwrnod lle byddai gweddill cig, wyau a hufen y gaeaf yn cael eu bwyta cyn cyfnod ympryd y Grawys. Roedd hi'n amser o lawenydd, yn amser gŵyl, cyn i wythnosau'r Grawys gyrraedd – cyfnod o ymwrthod a chyffesu pechodau.

Diwrnod digonedd,  
wyau a chrempog,  
llefrith a hufen,  
yn gymysg â llawenydd.  
Mwynhewch.

Diwrnod digonedd,  
bwytwch eich gwala,  
can's fory sydd agos,  
wedi gwledda daw ympryd.  
Mwynhewch.

Diwrnod digonedd,  
ffarwel fo i'r carnifal,  
gormodedd a hwyl,  
trowch nawr i gyffesu.  
Mwynhewch.

## SHROVE TUESDAY

Traditionally this was the day when the last of the winter meat, eggs and cream were eaten before the fast of Lent arrived. It was a time of joy, a time of carnival, before the Lenten weeks of doing without and the confessing of sins.

Day of abundance,  
eggs and pancakes,  
milk and cream,  
tossed in the air with joy.  
Enjoy.

Day of abundance,  
take your fill,  
for tomorrow is nigh,  
feasting to fasting.  
Enjoy.

Day of abundance,  
goodbye to the carnival,  
of plenty and fun,  
turn now to confession.  
Enjoy.

## DYDD MERCHER LLUDW

Mae'r Grawys yn dechrau. Yn yr eglwys ceir arwyddo'r groes ar dalcen. Gan mai lludw sy'n cael ei ddefnyddio i arwyddo, mae'r groes yn cyfleu atgof gweladwy a chyswllt â phroffwydi'r Hen Destament a fyddai'n aml yn dilladu'u hunain mewn sachliain a lludw fel arwydd o edifeirwch. Arwydd geir yma hefyd mai o 'llwch' y'n gwnaed ac yn ôl i'r 'llwch' y byddwn yn dychwelyd.

Lludw ar fys, yn gadael ei ôl  
y groes.

Crymu pen gyda symlwrwydd  
ond dwyster y weithred.  
Pob person yn gydradd â'i gilydd,  
ym mhrinder a breuder bywyd.

Croes eto i'w chario,  
unwaith y golchir y lludw ymaith.  
"Deugain dydd a deugain nos"  
yn dal ar awelon y cyfnos,  
disgyblaeth i'w phrofi  
yn niffeithwch  
y dyddiau hyn.

Dyddiau'r Grawys  
yn gweu eu hanes  
yn llwch ein byd ni,  
yn plethu hefyd cariad a gobaith,  
o gylch croes y trawssffurfiad  
sydd ar ddod.

Ond rŵan,  
lludw ar fys, yn gadael ei ôl  
y groes.

## ASH WEDNESDAY

Lent begins. In church there is the signing of the cross on the forehead. Signed with ash, the cross provides a visible reminder and link to the prophets of the Old Testament who would often clothe themselves in sackcloth and ashes as a sign of penitence. A sign, too, of the 'dust' we are made from and the 'dust' to which we will return.

A finger, ash covered,  
leaves its mark,  
a cross.

Head bowed in the simplicity  
yet profoundness of this act.  
Each person equal to the next,  
in the shortness and  
vulnerability of life.

A cross to carry still,  
once the ash has been  
washed away.

"Forty days and forty nights"  
floats in the evening air,  
discipleship to be tested in the  
wilderness of these days.

Lenten days weaving their story  
into the dust of the world today,  
weaving too hope and love,  
around the cross  
of transformation to come.

For now,  
a finger, ash covered,  
leaves its mark,  
a cross.




# EWCH GO

Wythnos Gyntaf y Grawys  
The First Week of Lent

# Gweddi agoriadol

## Opening prayer



O Dduw, rwyt wedi fy ngalw  
i fyw yn dy gariad a'th ffydd,  
yn ddilynwr dy Fab.  
Rwyt yn fy ngalw rŵan i wythnosau'r Grawys hyn,  
i ddarganfod drachefn ystyr y Groes.  
Fe af i yn ôl dy alwad,  
Fe af i a'th geisio o'r newydd  
Fe â fi, fy hun, a chydag eraill,  
Fe â fi mewn gostyngeiddrwydd a gweddi,  
Fe â fi, gan iti ddod efo fi.

**Amen.**

O God, you have called me forth  
to live in your love and faith,  
a follower of your Son.  
You call me now to these Lenten weeks,  
to discover once more the meaning of the Cross.  
I will go as you have called,  
I will go and seek you anew,  
I will go alone and with others,  
I will go with humility and prayer,  
I will go, for you go with me.

**Amen.**



# EWCH GO

Ewch. Tair llythyren sy'n cyfuno'n air nerthol. Gall 'Ewch' fod fel ple am lonydd, neu'n cael ei ddatgan mewn dirmyg, neu ei gyhoeddi'n siars neu orchymyn. Gellir ei osod ymysg geiriau eraill fel cwestiwn neu fel datganiad

Two letters which make up a very power-filled word. 'Go' can be a plea to be left alone, or be spoken in contempt, or given as a command or an order. It may be placed among other words as a question or a statement.

## Darlleniadau o'r Beibl

**Genesis 7:1** 'Yna dywedodd yr Arglwydd wrth Noa, "Dos i mewn i'r arch, ti a'th holl deulu, oherwydd gwelais dy fod di yn gyfiawn ger fy mron yn y genhedlaeth hon."

**Genesis 12:1** 'Dywedodd yr Arglwydd wrth Abraham, "Dos o'th wlad, ac oddi wrth dy dylwyth a'th deulu, i'r wlad a ddangosaf i ti."

**Ruth 1:8a, 16b** 'Ac meddai Naomi wrth ei dwy ferch-yng-nghyfraith, "Ewch yn ôl adref, bob un at ei mam, y ddwy ohonoch"... meddai Ruth, "...ble bynnag y byddi di'n aros, fe arhosaf innau; dy bobl di fydd fy mhobl i, a'th Dduw di fy Nuw innau."

Treuliwch ychydig amser yn darllen trwy'r tri darn yma, a darllen ymhellach os oes angen.

## Bible Readings

**Genesis 7:1** 'Then the Lord said to Noah, "Go into the ark, you and all your household, for I have seen that you alone are righteous before me in this generation."

**Genesis 12:1** 'Now the Lord said to Abram, "Go from your country and your kindred and your father's house to the land that I will show you."

**Ruth 1:8a, 16b** 'Naomi said to her two daughters-in-law, "Go back each of you to your mother's house" ... Ruth said, "... Where you go, I will go; where you lodge, I will lodge; your people shall be my people, and your God my God."

Take some time to read through these three passages, and read further if needed.

- Beth maen nhw'n ei ddweud am alwad Duw a'r gair 'dos/ewch'?

- What do they tell us about God's call and the word 'go'?

- Beth mae'n ei feddwl i'r bobl yn y darlleniadau hyn a glywodd y gair 'dos'/'ewch' yn cael ei yngan ddyn nhw?

- What does it mean to the people in these passages who have heard that word 'go' spoken to them?

# Sylwadau ar y thema

## Thoughts on the theme

Wrth inni gymryd golwg ar y darlenniadau Beiblaidd, a llawer o rai eraill, mae'r gair 'dos' neu 'ewch' yn gysylltiedig â galwad gan Dduw. 'Ewch' oedd yr alwad yn aml i'r proffwydi i fynd allan i ganol pobl Dduw i lefaru geiriau Duw wrthyn nhw – ac yn aml 'ewch o'ma' oedd ymateb y bobl gan nad oedd geiriau'r proffwydi yn rai dymunol i glustiau'r bobl! Mae Ruth yn wahanol yn yr ystyr ei bod yn teimlo'r angen i aros gyda'i mam-ying-nghyfraith yn hytrach na dychwelyd i'w chartref gwreiddiol. Dim ond yn llawer nes ymlaen y byddai ystyr llawn ei hymlyniad at Naomi yn dod i'r amlwg, trwy ei phriodas â Boas a genedigaeth plentyn a oedd yn llinach Iesu (Ruth 4:13-22; Mathew 1:5-6).

- Yn ystod yr wythnos o'n blaen, darllenwch trwy hanes Ruth a Naomi. Yna, edrychwch ar Mathew 1:5-6 i weld y cysylltiad rhwng Ruth a Iesu.

Mae'r gair 'dos'/'ewch' yn golygu 'symud oddi wrth neu fynd o un lle i'r llall, efallai lle penodol neu arbennig'. Gall hyn fod er mwyn ymgymryd â gweithgaredd, i gael eich anfon: 'dos i wneud rhywbeth'. Mae'n air gweithredol; dydy o ddim yn golygu bod yn llonydd, yn oddefol a statig.

**Munudau i'r meddwl:** *Yn ystod Cwrs y Grawys, mewn grwpiau bychain neu barau, trafodwch y cwestiynau hyn a chyflwyno'ch sylwadau'n ôl i weddill y grŵp llawn.*

- Beth mae'r gair 'dos' neu 'ewch' yn golygu i chi?

When we look at the Bible readings, and many others, the word 'go' is related to a call from God. The prophets were called to go out among God's people to speak to them the words of God – and were often told to 'go away' because the words of the prophets were not ones the people wanted to hear! Ruth is different in that she felt the need to stay with her mother-in-law rather than go back to her own home place. Only much later would the full meaning of her going with Naomi come to light, through her marriage to Boaz and the birth of a child who is in the genealogy of Jesus (Ruth 4:13-22; Matthew 1:5-6).

- During the week ahead, read through the story of Ruth and Naomi. Then look at Matthew 1:5-6 to see the connection between Ruth and Jesus.

The word 'go' means to 'move away from or proceed from one place to another, perhaps a specific or particular place'. It can be to engage upon an activity, to be sent to 'go and do something'. 'Go' is a word of action; it is not passive or static.

**Pause for thought:** *On a Lent Course, in small groups or pairs discuss these questions and bring feedback to the whole group.*

- What does the word 'go' say to you?

- Ym mha sawl cyd-destun y defnyddir y gair ‘dos’/‘ewch’?

Fe ddychwelwn at hyn yn y myfyrdod.

Roedd y proffwydi a Ruth yn symud o gwmpas: fe ddaethon nhw'n bobl weithredol, yn ymwybodol neu'n ddiarwybod, yng ngweithgarwch a symudiad Duw yn y byd. Yn y Testament Newydd, dilynodd y disgyblion alwad Iesu i fynd lle bynnag yr âi yntau. Gan adael popeth cyfarwydd ar eu holau, camu i mewn i fyd diarth o ddisgyblaeth. Diarth, oherwydd iddyn nhw ddarganfod nad oedd Iesu'n debyg i'r un pregethwr crwydrol arall, yn hytrach yn un a ddaliai gwirionedd Duw o'i mewn. Roedd yn cynnig rhywbeth go wahanol iddyn nhw. Y gwahaniaeth hwn a olygai mai ei ddilyn o fydden nhw'n ei wneud, hyd yn oed pan nad oedden nhw'n deall popeth a ddywedai. Wrth i'r siwrne fynd yn ei flaen, gan wynebu her ar ôl her, mynd oddi wrtho fasen nhw'n ei wneud yn awr fawr ei angen. Mae Gardd Gethsemane yn dal eto i'n hwynebu ni.

**Y cwestiwn ydy:** *Yn ystod Cwrs y Grawys, mewn grwpiau bychain neu barau, trafodwch y cwestiynau hyn a chyflwyno'ch sylwadau'n ôl i weddill y grŵp llawn.*

- Ewch chithau gyda Iesu a'r disgyblion trwy wythnosau'r Grawys hwn?

- Os wnewch chi (ai peidio), beth mae hynny'n ei olygu ichi, a beth mae'n gofyn ohonoch chi?

- Yn ystod y Grawys, gofynnir inni ystyried ymwrthod â rhywbeth neu ymgymryd â rhywbeth – beth tybed fase hynny i chi?

- How many contexts may the word 'go' be connected to?

We will come back to this in the reflection.

The prophets and Ruth moved around: they became active, knowingly or unknowingly, in the activity and movement of God in the world. In the New Testament, the disciples followed the call of Jesus to go wherever he went. They left behind all that was familiar, to enter into a strange world of discipleship. Strange, because they discovered Jesus was like no other itinerant preacher, but one who held the truth of God within him. He offered them something very different. It was this difference that meant they would go with him, even when they didn't understand all he said. As the journey continues they will be challenged, and they will go from him in his time of greatest need. The Garden of Gethsemane is still ahead of us.

**The question is:** *On a Lent Course, in small groups or pairs discuss these questions and bring feedback to the whole group.*

- Will you go with Jesus and the disciples through these Lenten weeks?

- If you do (or don't), what does this mean to you, and what might it ask of you?

- In Lent we are asked to give up something – what might that be? Or perhaps to take on something that might that be?

# Myfyrdod

## Reflection

Sut ydych chi'n mynd o gwmpas fy mywyd dyddiol mewn ffydd, yng Nghrist? Dyma gwestiwn sy'n un personol yn ogystal â bod yn oddrychol. Pwy ydyn ni, sut fywyd rydyn ni'n byw, ein rôl o fewn i'r Eglwys, ein perthynas â Duw – bydd y rhain i gyd yn effeithio ar faint mae ein ffydd yn dylanwadu ar ein byw a bod o ddydd i ddydd. Mae'n debyg fod pob ohonon ni'n nabod neu'n gwybod am rywun neu rywrai sydd, er ddim yn mynychu eglwys, eto'n byw eu bywydau mewn ffordd y gellid ei alw'n 'Gristnogol'. Ydyn ni'n byw ein bywydau ninnau yn yr un modd?

Mae'r ddau ddarlenniad yn Genesis yn ymwneud â phobl a alwyd gan Dduw i adael eu cartrefi a mynd i le arall - rhywle diarth iddyn nhw ar y pryd. Penderfynodd Ruth i fynd gyda Naomi o'i hewyllys rhydd ei hun. I'r ddwy wraig, er hynny, roedd yn benderfyniad a newidiodd eu bywydau. Os mai mynd gyda Duw yng Nghrist wnawn ni, yna fe brofw'n ninnau hefyd newid bywyd. Efallai mai profiad rhai pobl fydd bod y newid yn golygu symud i fan newydd, fel yn achos Ruth; i eraill, bydd y newid yn digwydd oddi fewn i rywle sy'n gyfarwydd iddyn nhw.

- Beth allai hynny ei olygu i fynd i le newydd gan mai dyna lle mae Duw wedi eich galw i fynd?

- Ydych chi'n nabod neu'n gwybod am unrhyw un sydd wedi gadael popeth fu'n gyfarwydd iddyn nhw i gamu mewn ffydd 'i'r wlad a ddangosaf iti'?

How do I go about my daily life in faith, in Christ? This is both a personal question and a subjective question. Who we are, how we live, our role within the Church, our relationship with God – these will all have an impact upon how much our faith influences our daily living. We all probably know people who do not come to church but live out their lives in a way that could be called 'Christian'. Do we live our lives that way?

The two readings from Genesis relate to people whom God called to leave their home and go to another place – somewhere unknown to them at that time. Ruth decided to go with Naomi out of her own free will. For both women, though, this decision changed their lives. If we are to 'go' with God in Christ, then we too will find our lives are changed. Some people may find that change involves going from their home place to somewhere new, as it did for Ruth; for others, change will occur within a place that is known to them.

- What might it mean to go to a new place because that is where God has called you to go?

- Do you know anyone who has left all that is familiar to go in faith 'to the land that I will show you'?

Mae'r rhain fwyaf ohonon ni'n byw ein ffydd o fewn y cymunedau a fu'n gyfarwydd inni erioed, neu y daethon ni i ymsefydlu ynddyn nhw. I eraill – clerigwyr, cenhadon – mae eu galwad hwythau'n golygu eu bod yn gadael y cyfarwydd am yr anghyfarwydd. Er hynny, lle bynnag yr aen nhw, mae'n fan y dôn nhw i alw'n 'adre' cyn hir. Pa help, cefnogaeth a gweddïau sydd eu hangen arnyn nhw?

Most of us live out our faith in the communities we have always known, or have come to live within. For others – clergy, missionaries – their call means that they go from what is known to what is not known. Yet, wherever they go, it is a place they will also call 'home'. What help, support and prayer might they need?

## Cwestiynau Questions

O ystyried y gair ewch', sut mae'r gair yn cysylltu â neu'n berthnasol:

Considering the word 'go', how does this word relate to:

• I'r hyn sy'n digwydd yn ein byd?

• What is happening within the world?


• I'r hyn sy'n digwydd o fewn yr Eglwys?

• What is happening within the Church?

• I'r hyn sy'n digwydd o fewn yr Ardal Weinidogaeth?

• What is happening within the Ministry Area?

# Gweddi Prayer



Yn yr wythnos gyntaf hon o'r Grawys, o Dduw,  
agor fy nghalon i'th Bresenoldeb.  
Fy mwriad fyddai i fynd, fel y gwnaeth y proffwydi gynt,  
a llefaru dy air â phawb ddaw ar fy nhraws.  
Gofynnaf am wroldeb a doethineb,  
nid yn unig i ddod o'th flaen rŵan  
ac i lefaru dy eiriau i eraill,  
ond i'm helpu ar fy nhaith gyda thi  
trwy'r wythnosau hyn o'r Grawys.

**Amen.**

In this first week of Lent, O God,  
open my heart to your Presence.  
I seek to go as the prophets of old did,  
and speak your word to all I meet.  
I ask for courage and wisdom,  
not only to come before you now  
and to speak your words to others,  
but to help me journey with you  
through these weeks of Lent.

**Amen.**

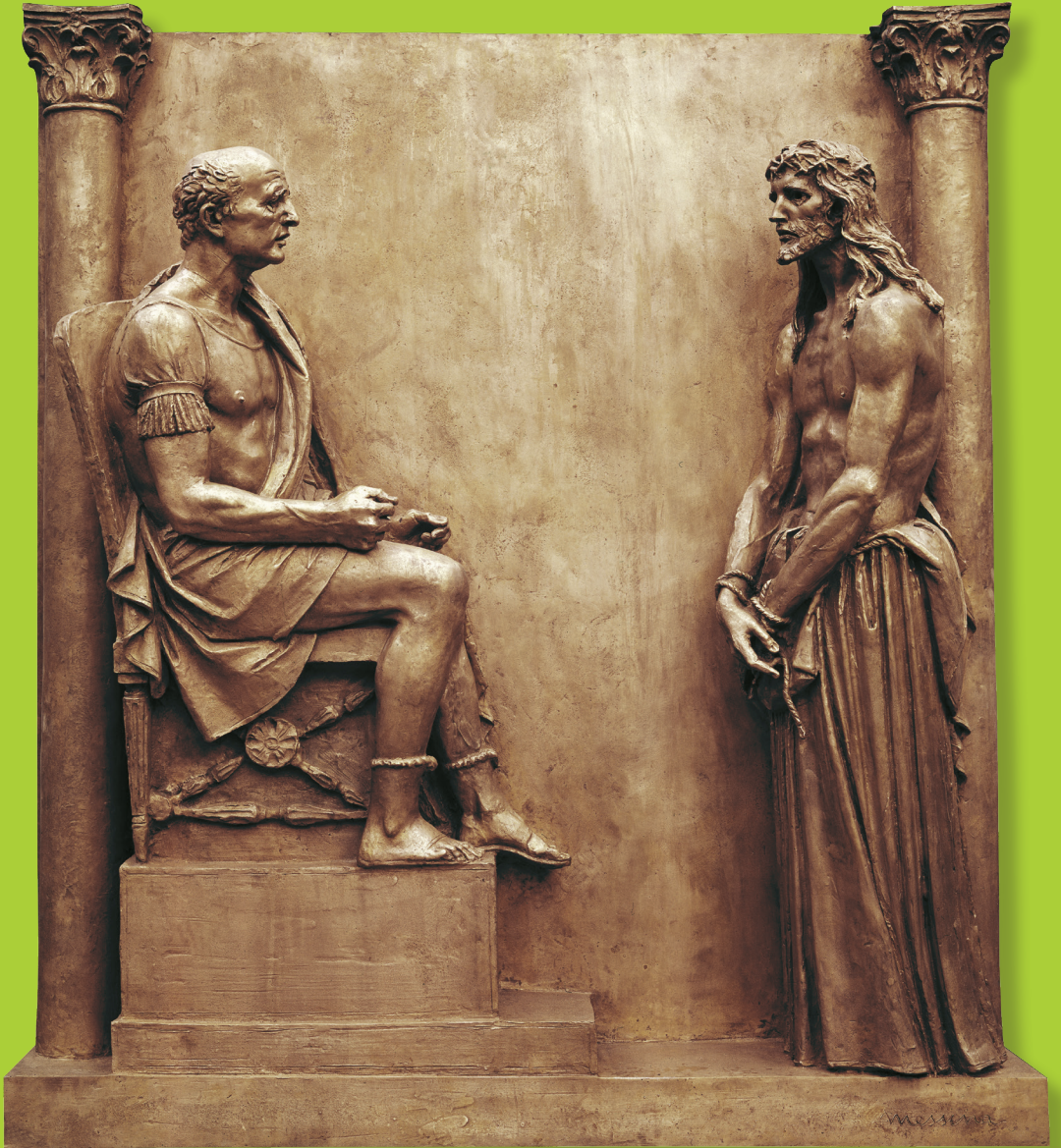




# Nodiadau • Gweddïau

## Notes • Prayers

A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in two columns. A large, faint, light-green decorative graphic is overlaid on the page, featuring a central arch and various curved lines extending downwards and outwards.



# GORSAFOEDD Y GROES

## Iesu'n cael ei gondemnio i farw

### STATIONS OF THE CROSS

## Jesus is condemned to die

Edrychwch ar y ddelwedd hon o Orsaf gyntaf y Groes. Yn ystod Cwrs y Grawys, mewn grwpiau bychain neu barau, trafodwch y cwestiynau hyn a chyflwyno'ch sylwadau'n ôl i weddill y grŵp llawn.

- Beth sy'n dod i'r meddwl wrth ichi syllu ar y llun yma?

- Pa deimladau ac emosiynau sy'n cyniwair wrth ei astudio?

Look at the image of this first Station of the Cross. On a Lent Course, in small groups or pairs discuss these questions and bring feedback to the whole group.

- What comes to mind as you look at this image?

- What feelings and emotions does it evoke?

# Myfyrdod

## Reflection

Ymlaen â ni at yr Wythnos Fawr. Mae Iesu wedi'i ddal a'i hebrwng i wynebu ei gwestiynu gan yr awdurdodau ar ei ben ei hun. Lle ydyn ni a lle mae'r disgyblion? Mewn rhai gwledydd, mae'r gosb eithaf yn dal i fodoli. Condemnir Iesu i farwolaeth ac mae'n edrych yn debyg nad oes unrhyw beth i rwystro hyn rhag digwydd. Fae'r disgyblion, hyd yn oed petaen nhw'n medru trechu'u hofnau a'u hamheuon, ddim yn gallu newid y cwrs yma o ddiwyddiadau. Pa mor anodd bynnag y gall hyn fod inni ei ddeall, i Iesu, roedd marwolaeth yn golygu bywyd. Mae hyn yn golygu bywyd i bob un ohonon ni; i'r rhai y gwyddon ni amdany'n nhw yn ogystal â'r rhai hynny nad ydyn ni'n eu nabod nac yn gwybod am eu bodolaeth.

- Beth mae'n ei olygu i gael bywyd yng Nghrist?

Caiff Iesu ei gondemnio trwy gyfrwng ymchwiliad didostur penaethiaid y Deml a oedd cydradd ag unrhyw beth cyffelyb a welir mewn sefydliad proffesiynol heddiw. Os ydych chi'n gyfarwydd â sioeau teledu megis CSI neu Crimewatch, fe fyddwch yn ymwybodol bod cyflawnwr trosedd yn fynych yn cael ei ddal trwy dystiolaeth gwyddoniaeth ffforensig yn gymaint â thrwy holi a chwestiynu dwys! Mae Iesu'n cerdded i mewn i lys sydd eisoes yn ei erbyn ac wedi'i gollfarnu'n barod. Mae'n gwbl ddiniwed o'r holl gyhuddiadau a osodir yn ei erbyn. Pa obaith sydd ganddo?

We jump ahead to Holy Week. Jesus has been taken to be questioned by the authorities and left to face this interrogation alone. Where are we and where are the disciples? In some countries the death penalty still applies. Jesus is condemned to die and it looks as though nothing at all will prevent his death. The disciples, even if they were to overcome their fears and doubts, could not change this course of events. However difficult it may be for us to understand, for Jesus, death meant life. This means life for each one of us; for those known to us and also those unknown to us.

- What does it mean to have life in Christ?

Jesus is condemned through an ongoing investigation of the Temple chiefs that would rival that of any professional organisation today. If you are familiar with TV shows such as CSI or Crimewatch, you will know that the perpetrator of a crime is often caught through forensic science as much as through interrogation! Jesus enters into a court that is set against him. He is innocent of all the charges of which he is accused. What hope can he have?

Tymor edifeirwch ydy'r Grawys, adeg inni geisio maddeuant a dechrau newydd. Mae hi'n amser lle gallwn gyflwyno i Dduw'r pethau hynny sy'n ein 'condemnio' ninnau; yr holl amseroedd hynny lle bu inni fynd yn groes i ffordd Dduw. Efallai y gwneir hyn trwy gyffes gyffredinol yn ystod addoliad ar y Sul, trwy gyfarfod un ag un gyda chyfarwyddwr ysbrydol, neu'n fwy ffurfiol o fewn sacrament iachâd a chymod (i wybod am hyn, cymerwch air gyda'ch Ficer neu Arweinydd yr Ardal Weinidogaeth).

Lent is a penitential season in which we are to seek forgiveness and a new beginning. It is a time when we can bring to God those things which 'condemn' us; all those times when we have gone against the way of God. This may be done through the general confession in Sunday worship, through a one-to-one meeting with a spiritual director, or more formally within the sacrament of healing and reconciliation (for this, speak to your Vicar or Ministry Area leader).

## Cwestiynau Questions

- Ydy cyffesu yn rhan o'ch bywyd gweddi chithau?

- Is confession a part of your prayerful life?


- Beth mae'n ei olygu i chi i geisio maddeuant?

- What does it mean to you to seek forgiveness?

- Ydy'r pwyslais ar geisio maddeuant yn bwysig ar adeg y Grawys yn unig, neu a ydy hi'n bwysig trwy gydol holl dymhorau'r flwyddyn?

- Is the emphasis upon seeking forgiveness important only in Lent, or is it important through all the seasons of the year?

# Gweddi Prayer



Clyw, O Dduw, fy nghyffesiad...  
*[ychwanegwch beth bynnag sy'n bwysig] ...*  
 Gofynnaf dy faddeuant am y geiriau a'r gweithredoedd  
 rydw i wedi eu hyngan a'u cyflawni o'th flaen  
 – pethau sydd wedi brifo pobl eraill.  
 Bydd gyda mi, dyma fy ngweddi, wrth imi ddechrau o'r newydd,  
 a'm harwain yn ffyrdd cyflawnder  
 yn dy olwg di  
 rwan ac am byth.

**Amen.**

Hear, O God, my confession ...  
*[add in whatever is important] ...*  
 I ask for your forgiveness for the words and actions  
 I have spoken and carried out before you  
 – things that have hurt others.  
 Be with me, I pray, in my new beginning,  
 and guide me in the ways of righteousness  
 in your sight,  
 now and always.

**Amen.**




# FELLY THEREFORE

**Ail Wythnos y Grawys**  
The Second Week of Lent

# Gweddi agoriadol

## Opening prayer



O Dduw, rwyt yn fy ngalw i allan  
i brofi llawnder bywyd  
a helaethrwydd dy ddaioni.

Felly, fe geisia i dy ddilyn di mewn ffydd,  
i feithrin eraill gyda dy gariad fel rwyt ti'n fy ngharu i,  
i fod yn ymwybodol o ganlyniadau  
fy holl benderfyniadau a'm gweithredoedd.

Felly, fe'th geisiaf di mewn gweddi ac astudiaeth,  
fe'th geisiaf di mewn addoliad a sacrament.

Felly, fe wna i lefaru dy air a datgelu dy bresenoldeb  
a galw allan i eraill i ddod a bod yn ddisgyblion i ti.

**Amen.**

O God, you call out to me  
to experience the fullness of life  
and the bounty of your goodness.

Therefore I will seek to follow you in faith,  
to nourish others with your love as you love me,  
to be aware of the consequences of all my decisions and actions.

Therefore, I will seek you in prayer and in study,  
I will seek you in worship and in sacrament.

Therefore, I will speak your word and reveal your presence  
and call out to others to come and be your disciples.

**Amen.**





# FELLY THEREFORE

Felly. Gair a ddiffinnir yn y geiriadur fel: ‘fel hyn, yn yr un modd, am hynny, gan hynny’. Mae’n air sy’n cysylltu â’r hyn sydd newydd fod gynt neu sydd ar ddilyn. Mae’n air sydd â, ac yn arwain at, ganlyniadau

## Darlleniadau o’r Beibl

**Genesis 3:6** ‘A phan ddeallodd y wraig fod y pren yn dda i fwyta ohono, a’i fod yn deg i’r golwg ac yn bren i’w ddymuno i beri doethineb, cymerodd o’i ffrwyth a’i fwyta, a’i roi hefyd i’w gŵr oedd gyda hi, a bwytaodd yntau.’

**Daniel 6:10** ‘Pan glywodd Daniel fod y ddogfen wedi ei harwyddo, aeth i’w dŷ. Yr oedd ffenestri ei lofft yn agored i gyfeiriad Jerwsalem, ac yntau’n parhau i benlinio deirgwaith y dydd, a gweddïo a thalu diolch i’w Dduw, yn ôl ei arfer.’

**Mathew 28:19a** ‘Ewch, gan hynny (felly), a gwnewch ddisgyblion o’r holl genhedloedd.’

Treuliwch ychydig amser yn darllen trwy’r tri darn yma, a darllen ymhellach os oes angen.

- Beth maen nhw’n ei ddweud am alwad Duw i ni?

- Wrth feddwl am y gair ‘felly’, beth ydy’r canlyniadau a wynebir ymhob un o’r darnau hyn?

Therefore. A word defined by the dictionary as: ‘that is, consequently, hence’. It is a word which relates to what has just gone before or will follow. It is a word that has, and leads to, a consequence.

## Bible Readings

**Genesis 3:6** ‘So when the woman saw that the tree was good for food, and that it was a delight to the eyes, and that the tree was to be desired to make one wise, she took of its fruit and ate; and she also gave some to her husband, who was with her, and he ate.’

**Daniel 6:10** ‘Although Daniel knew that the document had been signed, he continued to go to his house, which had windows in its upper room open towards Jerusalem, and to get down on his knees three times a day to pray to his God and praise him, just as he had done previously.’

**Mathew 28:19a** ‘Go therefore and make disciples of all nations.’

Take some time to read through these three passages, and read further if needed.

- What can be discovered about the call of God to us?

- Thinking about the word ‘therefore’, what are the consequences to be faced in each of these passages?

# Sylwadau ar y thema

## Thoughts on the theme

Ceir un defnydd penodol o'r gair 'felly' yn yr adnod sy'n rhoi'r pennawd i'r Cwrs Grawys hwn: 'Ewch, felly, a gwnewch ddisgyblion o'r holl genhedloedd.' Ond yn y ddwy adnod arall o'r Beibl a welir uchod, mae gofyn inni dybio bod 'felly' wedi'i gynnwys wrth inni chwilio'r hyn sy'n dilyn - sef beth ydy'r weithred (neu'r diffyg gweithred) a beth ydy'r canlyniad.

Mae'r darn allan o Genesis wedi dod o hanes y creu, lle bo Adda ac Efa yn cymryd a bwyta'r ffrwyth o'r goeden a waharddwyd. Cyn gynted â'u bod wedi bwyta, fel mae'r adnodau dilynol yn datgelu, maen nhw'n derbyn doethineb a deall, a thrwy hynny'n dod fel Duw yn gwybod beth ydy drwg a da. Felly, maen nhw'n cael eu hanfon allan o Baradwys gan Dduw ac i realaeth y byd. Fan hyn mae'r ddysgeidiaeth yn dechrau bod canlyniadau i bopeth.

Y canlyniad i Daniel wrth anufuddhau i'r brenin oedd cael ei daflu yn ffau'r llewod. Fe wyddai Daniel beth all ddigwydd iddo ac eto fe barhaodd i ddod o flaen Duw mewn addoliad a gweddi. Cafodd ei ffydd yn Nuw, felly, ei wireddu pan gaeodd Duw safnau'r llewod.

Wrth inni deithio drwy fywyd fe ddown yn fwy ymwybodol bod gan bopeth ei ganlyniad, rhyw 'felly'. Bydd tudalen nesaf hanes ein bywydau'n ymagor yn 'felly', yn union fel y gwnaeth i'r rhai hynny yn ein darlenniadau o'r Beibl heddiw.

One specific use of the word 'therefore' is found in the verse which gives this Lent Course its title: 'Go therefore and make disciples of all nations.' But in the other Bible verses we looked at above, we need to assume a 'therefore' as we examine what follows – what is the action (or non-action) and what is the consequence.

The passage from Genesis is taken from the creation story, where Eve and Adam take and eat the fruit from the forbidden tree. Once they have eaten, as the following verses will reveal, they are given wisdom and understanding; becoming like God in knowing good and evil. Therefore, they are sent out from Paradise by God and into the reality of the world. Here begins the teaching that everything has a consequence.

The consequence for Daniel in disobeying the king was to be thrown into the lions' den. Daniel knew what could happen to him and yet he continued to come before God in praise and prayer. His trust in God, therefore, came to fruition when God closed the mouth of the lions.

As we journey through life we become more aware that everything has a consequence, a 'therefore'. The next page in the story of our lives will unfold as a 'therefore', just as it did for those in the Bible readings we have looked at.

**Munudau i'r meddwl:** *Yn ystod Cwrs y Grawys, mewn grwpiau bychain neu barau, trafodwch y cwestiynau hyn a chyflwyno'ch sylwadau'n ôl i weddill y grŵp llawn.*

- Ym mha fodd all y gair 'felly' siarad â chi ynglŷn â dod i Gwrs y Grawys, neu ei ddilyn ar eich pen eich hunan adref?

- Beth all canlyniadau hynny fod?

Mae'r disgyblion yn canfod eu hunain gyda 'felly' wedi'i osod mewn gwahanol gyd-destun. Yn Genesis, dywedodd Duw, 'peidiwch', ac yn Daniel, mae'r brenin wedi datgan 'peidiwch', ond ym Mathew, gelwir ar y disgyblion i 'wneud'. Mae galw arnyn nhw i ymgysylltu'n weithredol wrth gyhoeddi cariad Duw yn Iesu Grist i'r holl genhedloedd.

**Y cwestiwn ydy:** *Yn ystod Cwrs y Grawys, mewn grwpiau bychain neu barau, trafodwch y cwestiynau hyn a chyflwyno'ch sylwadau'n ôl i weddill y grŵp cyfan*

- Beth fase'r canlyniadau petai'r disgyblion – bryd hynny ac yn awr – ddim yn gwneud fel y gorchmynnodd Iesu?

- Beth fase'r canlyniadau petai'r disgyblion bryd hynny ac yn awr – yn gwneud fel y gorchmynnodd Iesu?

**Pause for thought:** *On a Lent Course, in small groups or pairs discuss these questions and bring feedback to the whole group.*

- How may the word 'therefore' speak to you about coming to a Lent Course, or following it alone at home?

- What might the consequences be?

The disciples find themselves with a 'therefore' placed in a different context. In Genesis God has said 'do not', and in Daniel the king has said 'do not', whereas in Matthew the disciples are being told to 'do'. They are to engage actively in making known to all nations the love of God in Jesus Christ.

**The question is:** *On a Lent Course, in small groups or pairs discuss these questions and bring feedback to the whole group.*

- What would the consequences be if the disciples – then and now – did not do as Jesus said?

- What would the consequences be if the disciples – then and now – did do as Jesus said?

# Myfyrdod

## Reflection

Pa mor aml ydych chi'n myfyrio ar eich taith bersonol o ffydd a'r ffordd mae'n effeithio ar weddill eich bywyd? Cyfnod a roddwyd inni ydy'r Grawys, i fyfyrio ar y ffordd rydyn ni'n byw ein bywydau, yn dilyn ffordd Iesu. Dydy hi ddim yn syndod, yn ein bywyd o ffydd, fel ag unrhyw agwedd arall o'n bywydau, mae canlyniadau i hyn.

Efallai bod y canlyniad yn dod yn sgîl un ai ein cyfraniad gweithredol neu ein segurddod, gan achosi un ai effaith bositif neu negyddol. Er enghraifft, pan fyddwn yn addo gwneud rhywbeth ond wedyn ddim yn cyflawni hynny, y canlyniad ydy y caiff hyn effaith ar eraill sy'n dibynnu arnon ni i wneud ein gwaith. Canlyniad gwneud yr hyn a ofynnir ohonon ni ydy galluogi pethau i symud yn eu blaen a chefnogi gwaith eraill. Mae hyn yn wir yn ein bywyd cartref yn ogystal â'n bywyd gwaith, ac yn ein bywyd fel rhan o gymuned yr eglwys.

Y canlyniad y gobeithir amdano o ddilyn ffordd Iesu ydy ein bod yn darganfod cariad trawsnewidiol Duw, a rhannu'r cariad hwnnw gydag eraill.

Ffydd ydy rhoi ein hymddiriedaeth yn Nuw - am bopeth sydd ynglŷn â Duw nad ydyn ni'n eu deall ac efallai na wnawn ni fyth eu deall tra byddwn ar y ddaear. Mae gofyn bod ffydd, felly, yn cael ei deimlo a'i fyw. Mae'n dod yn ffordd o fyw sy'n galluogi pob person i dyfu a ffynnu. Yn y tyfu a'r ffynnu hwn mae disgwyl inni, felly, i rannu'r ffydd hwn sydd yn ein meddiant. Fe'n gelwir i ymwneud â Duw ac â'n gilydd wrth astudio, gweddio ac addoli, yn yr eglwys ac adre wrth ein hunain, ac yn gymdeithasol.

How often do you reflect upon your own personal journey of faith and the way it affects the rest of your life? Lent is the time given to us to reflect upon the way in which we live out our lives, following the way of Jesus. Not surprisingly, in our life of faith, as with any other aspect of our lives, there is a consequence involved.

This consequence may come from either our active participation or our inactivity; and have either a positive or negative effect. For example, if we promise to do something and then don't, the consequence is that it will affect others who rely on us to do our job. The consequence of doing what we are asked is to enable progress and to support the work of others. This is true in both our home life and work life, and in our life as a part of the church community.

The hoped-for consequence of following the way of Jesus is that we will discover the transformative love of God, and share that love with others.

Faith is to put our trust in God – for all the things about God that we may never understand. Faith, therefore, has to be felt and lived out. It becomes a way of being that enables each person to grow and flourish. In this growing and flourishing we are meant, therefore, to share this faith we have. We are called to engage with God and one another in study, prayer and worship, in church and at home alone, and socially.

- Felly, ym mha sawl ffordd allwn ni alluogi eraill i dyfu a ffynnu yn eu ffydd?

Mae ystyried canlyniadau'r oll rydyn ni'n ei wneud, ac yn peidio gwneud, hefyd yn ein cysylltu â'r wythnos ddiwethaf lle buon ni'n edrych ar gyffesu a sut y down at Dduw am faddeuant. Mae hyn hefyd yn rhan o siwrne drawsnewidiol ein bywyd gyda Duw.

- Therefore, in how many different ways can we enable others to grow and flourish in faith?

Considering the consequences of all we do, and don't do, also connects us to last week when we looked at confession and how we come to God for forgiveness. This too is a part of the transformative journey of our life with God.

## Cwestiynau Questions

Wrth ystyried y gair 'felly' a'i ganlyniadau, sut mae'r gair yma'n cysylltu â'r hyn:

- Sy'n digwydd o fewn y byd?

- Sy'n digwydd o fewn yr Eglwys?

- Sy'n digwydd o fewn yr Ardal Weinidogaeth?


Considering the word 'therefore' and its consequences, how does this word relate to:

- What is happening within the world?

- What is happening within the Church?

- What is happening within the Ministry Area?

# Gweddi Prayer



Yn yr ail wythnos hon o'r Grawys, O Dduw,  
agor fy nghalon i'th Bresenoldeb.  
Felly, mewn ffydd y medraf roi popeth a allaf  
i ti trwy gydol fy mywyd.  
Mewn ffydd, felly, cynorthwya fi i fod yn ymwybodol  
bod i bob un o'm gweithredoedd i ganlyniad,  
ac i geisio'r ffordd sy'n fywhaol i bawb.

**Amen.**

In this second week of Lent, O God,  
open my heart to your Presence.  
Therefore, in faith may I give all I can  
to you throughout my life.  
In faith, therefore, help me to be aware  
that all of my actions have a consequence,  
and to seek the way that is life-giving to all.

**Amen.**



# Nodiadau • Gweddïau

## Notes • Prayers

A series of horizontal dotted lines for writing, with a light green decorative graphic on the right side.





# GORSAFOEDD Y GROES

## Iesu'n derbyn ei Groes

### STATIONS OF THE CROSS

## Jesus receives his Cross

Edrychwch ar y ddelwedd hon o ail Orsaf y Groes. Yn ystod Cwrs y Grawys, mewn grwpiau bychain neu barau, trafodwch y cwestiynau hyn a chyflwyno'ch sylwadau'n ôl i weddill y grŵp cyfan.

- Beth sy'n dod i'r meddwl wrth ichi syllu ar y llun yma?

- Pa deimladau ac emosiynau sy'n cyniwa'r wrth ei astudio?

Look at the image of this second Station of the Cross. On a Lent Course, in small groups or pairs discuss these questions and bring feedback to the whole group.

- What comes to mind as you look at this image?

- What feelings and emotions does it evoke?

# Myfyrdod

## Reflection

Dyma ni'n cymryd cam arall ymlaen at yr Wythnos Fawr a Dydd Gwener y Groglith. Mae'r achos llys wedi'i gynnal a'r penderfyniad wedi'i wneud. Mae pob un o awduron yr Efengylau'n adrodd hanes Peilat gyda Iesu. Roedd Peilat am ryddhau Iesu, ond yn cael ei berswadio gan y rhai hynny o'i gwmpas. Mae hyn wrth gwrs yn arwain at 'felly', at ganlyniad sy'n effeithio nid yn unig Iesu, one Peilat ei hun hefyd. Ai dyn o gymeriad gwan oedd Peilat? Tybed a fyddai wedi gallu sefyll i fyny dros Iesu? Eto, fe fyddai gan bob dewis ei ganlyniad.

Wedi'i drosglwyddo, mae Iesu'n derbyn ei groes. Yn y llun uchod o'r ail orsaf, caiff y groes ei osod ar Iesu yn y fath fodd fel y gallwn bron â themlo'i phwysau. Yn y groes hon, mae Iesu'n ein cario ninnau hefyd, wrth i ni hefyd mewn ffydd gael ein galw i dderbyn ein rhan ninnau yn Ei groes.

Mae Iesu'n ein galw i godi ein croes (Mathew 16:24; Marc 8:34; Luc 9:23) - y paradocs ydy na ddylai hyn fod yn faich trwm arnon ni, gan fod Iesu'n datgan bod ei groes yntau, yr iau, 'yn hawdd ei dwyn, a'm baich i yn ysgafn' (Mathew 11:30).

Felly, mae'r alwad i godi ein croes yn alwad i weithredu ac i wasanaethu. Gall hefyd fod yn alwad i ymdawelu mewn gweddi. Felly, mae'n alwad sydd ag iddi ganlyniadau, p'un ai ein bod yn ei dilyn neu ddim yn ei dilyn.

We jump ahead once more to Holy Week and Good Friday. The trial has taken place and the decision has been made. Each of the Gospel writers tells us of the story of Pilate with Jesus. Pilate wants to release Jesus, but is swayed by those around him. This of course leads to a 'therefore', to a consequence which affected not only Jesus, but Pilate too. Was Pilate a weak man? Could he have stood up for Jesus? Again, each choice would have a consequence.

Handed over, Jesus receives his cross. In the image from the second station, the cross is laid upon Jesus in such a way that we can almost feel its weight. In this cross, Jesus carries us too, as we too in faith are called to take up our share in his cross.

Jesus calls us to take up our cross (Matthew 16:24; Mark 8:34; Luke 9:23) – the paradox being that this should not be a heavy burden upon us, for Jesus says that his cross, his yoke, 'is easy, and my burden is light' (Matthew 11:30).

Therefore, the call to take up our cross is a call to action and service. It is also a call to become still and quiet in prayer. Therefore, it is a call with consequences, whether we do follow or whether we do not follow.

# Cwestiynau

## Questions

---

• Beth mae'n ei olygu i chi i 'godi eich croes'?

• What does it mean to you to 'take up your cross'?


• Beth ydy'r beichiau sy'n pwyso'n drwm arnoch chi? Beth ydy effaith canlyniadau'r rhain arnoch chi?

• What are the burdens that you carry? What are the consequences of these upon you?

• Beth tybed fase'r canlyniadau o beidio ag ymwneud â'r Grawys a'r Wythnos Fawr yn ei chyfanwydd a neidio ymlaen at yr atgyfodiad?

• What might be the consequences of not engaging fully with Lent and Holy Week and jumping ahead to the resurrection?

# Gweddi Prayer



Rwyt ti wedi galw arna i, Iesu,  
i gario fy nghroes mewn cariad ac mewn ffydd.  
Felly, gyda dy help di fe wna i ei chario.

Dwi'n gosod fy nhryst ynot ti,  
a phan fydda i'n teimlo dan faich,  
fe ddof i a'm trafferthion ger dy fron.

Felly, gyda dy help di  
fe wna i'r hyn a allaf i fod yn ddisgybl go iawn i ti  
yn yr Ardal Weinidogaeth hon.

**Amen.**

You have called out to me, Jesus,  
to take up my cross in love and with faith.  
Therefore, with your help I will carry it.

I place my trust in you,  
and when I feel burdened I will bring my troubles to you.

Therefore, with your help  
I will do all that I can to be your true disciple  
in this Ministry Area.

**Amen.**




# A GWNEWCH AND MAKE

Trydedd Wythnos y Grawys  
The Third Week of Lent

# Gweddi agoriadol

## Opening prayer



O Dduw, estyn allan, a chyda dy gyffyrddiad tyner,  
 ail-ffurfia ac ail-lunia clai fy ngwneuthuriad  
 i fod mewn harmoni â thonfedd dy lais, dy alwad di.  
 Tyn o ddyfnderoedd fy mod yr oll sy'n greadigol o'm mewn,  
 a thrwy arweiniad yr Ysbryd,  
 boed i'r oll a wnaif ac a ddaw o'm ffydd a'm bywyd  
 fod yn fodd i ddatgelu dy gariad a'th dangnefedd.  
 Boed i'r oll a wnaif ac a ddaw o'm ffydd a'm bywyd  
 fod yn driw i ffordd Iesu Grist.

**Amen.**

O God, reach out, and with your gentle touch,  
 re-shape, re-make the clay of my being  
 to be more attuned to your voice, your call.  
 Draw out from the depths all that is creative within me,  
 and through the Spirit's guidance,  
 may all I do and make from my faith and life  
 be a means to reveal your love and peace.  
 May all I do and make from my faith and life  
 be true to the way of Jesus Christ.

**Amen.**



# A GWNEWCH AND MAKE

A gwnewch? Ar ei ben ei hun, fe allai 'gwneud' fod yn cyfeirio at gwestiwn: 'Beth wyt ti'n gwneud o hyn?' Ond mae'r cymal 'a gwnewch' yn dynodi ymuno, cyfuno, dod at ei gilydd, i lunio, i ddod â rhywbeth newydd i fod, neu i ail-wneud. Gall hyn fod er mwyn gwneud cacen, tynnu sawl syniad ynghyd, gwneud penderfyniad, neu geisio 'gwneud' ein hunain yn 'well' person.

## Darlleniadau o'r Beibl

**Exodus 18:25** Cymerodd Moses, a oedd yn analluog i wneud y gwaith ei hun, gyngor gan ei dad-yng-nghyfraith Jethro, i ddewis pobl i rannu yn ei waith. 'Dewisodd [Moses] wŷr galluog o blith yr holl Israeliaid a'u gwneud yn... swyddogion ar unedau o fil, o gant, o hanner cant ac o ddeg.'

**Jeremeia 18:4** Aeth Jeremeia i dŷ'r crochenydd. 'A difwynwyd yn llaw'r crochenydd y llestr pridd yr oedd yn ei lunio, a gwnaeth ef yr eildro yn llestr gwahanol, fel y gwelai'n dda.'

**Luc 12:27** 'Ystyriwch y lili, pa fodd y maent yn tyfu: nid ydynt yn llafurio nac yn nyddu; ond rwy'n dweud wrthyhch, nid oedd gan hyd yn oed Solomon yn ei holl ogoniant wisg i'w chymharu ag un o'r rhain.'

And make? On its own, 'make' could refer to a question: 'What do you make of this?' But the phrase 'and make' is a joining, uniting, a coming together, to create, to bring something new into being, or to re-make. This could be to make a cake, draw together a number of ideas, make a decision, or seek to 'make' ourselves a 'better' person.

## Bible Readings

**Exodus 18:25** Moses, unable to do all the work himself, took the advice of his father-in-law Jethro to choose people to share in his work. 'Moses chose able men from all Israel and appointed them... as officers over thousands, hundreds, fifties, and tens.'

**Jeremiah 18:4** Jeremiah went to the potter's house. 'The vessel he was making of clay was spoiled in the potter's hand, and he reworked it into another vessel, as seemed good to him.'

**Luke 12:27** 'Consider the lilies, how they grow: they neither toil nor spin; yet I tell you, even Solomon in all his glory was not clothed like one of these.'

Treuliwch ychydig amser yn darllen trwy'r tri darn yma, a darllen ymhellach os oes angen.

- Beth maen nhw'n ei ddweud am alwad Duw a'r geiriau 'a gwnewch'?

- Mewn un gair neu ymadrodd, beth allwch chi ei ddysgu o'r adnodau hyn i'ch bywyd eich hunain?

Take some time to read through these three passages, and read further if needed.

- What do they tell us about God's call and the words 'and make'?

- In one word or phrase, what can you learn from these verses for your own life?

## Sylwadau ar y thema

# Thoughts on the theme

Mae pob un o'r tri darn o'r Beibl yn tynnu ar agwedd wahanol o'r ddau air 'a gwnewch'. Wrth inni ystyried y geiriau 'a gwnewch', ynghyd â'r adnodau hynny o'r Beibl, medrwn edrych arnyn nhw yng nghyd-destun ein bywyd personol ninnau yn Nuw, a hefyd bywyd a chenhadaeth yr Ardal Weinidogaeth.

Mae gan Moses ormod o waith ar ei ddwylo! Wedi gwrandio ar gwynion y bobl, dyma fo'n gweddio ar Dduw, ac fe roddwyd iddyn nhw fara o'r nef a dŵr o graig (Exodus, penodau 16 a 17). Dan ei arweinyddiaeth, llwyddodd yr Israeliaid i wrthsefyll ymosodwyr, a bellach mae'n rhaid iddo ddelio â phob math o anghydfod ei bobl ei hun. Gan dderbyn cyngor Jethro, ei dad-yng nghyfraith, mae Moses yn dechrau didoli ei faich gwaith, sy'n rhyddhau rhywfaint o'i amser i'w alluogi i wneud yr hyn a roddodd Duw iddo'i wneud. I Moses, roedd yr ymadrodd 'a gwnewch' yn golygu gwrandio ar gyngor, a gwneud penderfyniadau.

Each of the three passages from the Bible draws on a different aspect of the words 'and make'. As we consider the words 'and make', along with those biblical verses, we can look at them in the context of our own personal life in God, and also the life and mission of the Ministry Area.

Moses is overworked! Listening to the complaints of the people, he prayed to God, and so they were given bread from heaven and water from a rock (Exodus, chapters 16 and 17). Under his leadership the Israelites have recently fought off attackers, and now he has to deal with all their disputes. Taking the advice of Jethro, his father-in-law, Moses begins to delegate his workload, which means that he frees up some time to do the job God gave him to do. For Moses, the phrase 'and make' involved listening to advice, and making decisions.



**Munudau i'r meddwl:** *Yn ystod Cwrs y Grawys, mewn grwpiau bychain neu barau, trafodwch y cwestiynau hyn a chyflwyno'ch sylwadau'n ôl i weddill y grŵp llawn.*

- Pa mor hawdd ydy hi ichi wrando ar gyngor?

- Pa mor hawdd ydy hi ichi wneud penderfyniad?

Mae'r 'a gwnewch' yn llyfr Jeremeia yn ddameg weledol ac yn ddysgeidiaeth a roddwyd i'r proffwyd gan Dduw. Mae'n fodd o atgoffa Jeremeia o bopeth y gall Duw ei wneud. Fe mae'r crochenydd yn medru ail-wneud rhywbeth a fydd o ddefnydd a harddwch allan o glai y ddaear, felly hefyd gall Dduw weithio gyda chenedl Israel i'w dwyn yn ddyfnach i'w berthynas gyfamodol.

Os wnaethoch chi ddilyn Cwrs y Grawys a chwarae gyda chlai, ceisiwch gofio sut deimlad oedd hi. Sawl gwaith a oedd rhaid ichi ei ail-lunio a'i ail-wneud nes eich bod yn fodlon gyda'r canlyniad?

Mae yna ddywediad bod 'i bawb ei brydferthwch ei hun'. Wrth i ninnau edrych allan ar ein bröydd, fe welwn yn fuan iawn brydferthwch y greadigaeth. Mae Iesu'n sôn am y blodau sydd ddim yn llafurio, a'r cariad sydd gan Dduw tuag atyn nhw, gan ddatgan bod cariad Duw tuag aton ni yn gymaint mwy.

Does dim rhaid inni edrych yn bellach na'r newyddion a'r cyfryngau i sylweddoli cymaint o harddwch ein byd sydd wedi'i ddinistrio fel llestr o waith y crochenydd.

**Pause for thought:** *On a Lent Course, in small groups or pairs discuss these questions and bring feedback to the whole group.*

- How easy do you find it to listen to advice?
- How easy do you find it to make a decision?

The 'and make' in the book of Jeremiah is a visual parable and teaching given to the prophet from God. This is a reminder to Jeremiah of all that God can do. As the potter can re-make something of use and beauty from the clay of the ground, so God can work with the nation of Israel to draw them deeper into their covenant relationship.

If you followed the Advent Course and played with clay, remember what that felt like. How many times did you need to re-make it until you had it as you wanted it to be?

There is a saying that 'beauty lies in the eyes of the beholder'. As we look out from the places we live, we see very quickly the beauty of creation. Jesus speaks of the flowers which do not toil, and the love God has for them, saying too that God's love for us is even greater.

We don't have to look much further than the news and the media to know how much beauty in our world has been destroyed like a broken pot from the potter's wheel.

**Munudau i'r meddwl:** *Yn ystod Cwrs y Grawys, mewn grwpiau bychain neu barau, trafodwch y cwestiynau hyn a chyflwyno'ch sylwadau'n ôl i weddill y grŵp llawn.*

- Pa brydferthwch sydd yn ein byd? Ymhle mae i'w weld?

- Lle a sut mae'r harddwch hwn wedi'i chwalu, ei ddiystro, yn ein byd?

- O'r darlleniadau – lle mae gobaith i'w gael?

**Pause for thought:** *On a Lent Course, in small groups or pairs discuss these questions and bring feedback to the whole group.*

- What beauty is there in the world? Where do you see it?

- Where and how has beauty been broken, destroyed, in the world?

- From the readings – where is the hope?

# Myfyrdod

## Reflection

Petawn ni'n newid rhyw fymryn ar y cymal 'a gwnewch' i 'a gwnaeth', fe gawn ein hatgoffa ein bod ninnau wedi ein gwneud a chreu ar lun a delw Duw, a bod Duw'n gweld prydfferthwch yr hyn ydyn ni.

- Beth mae'n ei olygu ichi eich bod wedi'ch gwneud a'ch creu ar lun a delw Duw?

Anfonwyd Jeremeia i dŷ'r crochenydd, ac ar sail y dylanwad gafodd y ddelwedd hon ar Irenaeus, arweinydd yn yr eglwys fore, sgwennodd hyn:

*Nid y chi sy'n siapio Duw, ond Duw sy'n eich siapio chi. Os felly mai gwaith Duw ydych chi, disgwylwch ar law'r lluniwr sy'n cyflawni popeth yn ei dymor. Cynigiwch eich calon iddo, yn feddal a hawdd ei thrin, a chadwch eich ffurf fel y'ch lluniwyd gan y crëwr ei hun. Boed i glai eich cynhysgaeth fod yn llaith, fel na fyddo ichi dyfu'n galed a cholli ôl ei fysedd ar eich bywyd.*

- Unrhyw sylwadau ar y geiriau hynny?

Dydyd ni ddim i wneud Duw ar ein delw ein hunain, ond yn hytrach, 'cael [ein] trawsffurfio trwy adnewyddu [ein] meddyliau' (Rhufeiniaid 12:2). Ac eto, mor hawdd ydy hi inni greu Duw yn Dduw sy'n ein siwtio ni, un sydd ddim yn ein herio, nac yn gofyn gormod ohonon ni. Mae ein cyrff a'n calonnau fel canlyniad yn caledu, gan arwain at gollu ôl bysedd Duw arnon ni. Mae 'a

If we slightly change the phrase 'and make' to 'and made', we are reminded that we are made and created in the image of God, and God sees the beauty of who we are.

- What does it mean to you to be made and created in the image of God?

Jeremiah was sent to the potter's house, and no doubt influenced by this image, Irenaeus, an early church leader, wrote:

*It is not you who shapes God, but God who shapes you. If then you are the work of God, await the hand of the artist who does all things in due season. Offer him your heart, soft and tractable, and keep the form in which the artist has fashioned you. Let your clay be moist, lest you grow hard and lose the imprint of his fingers.*

- Any thoughts on this passage?

We are not to make God in our own image, but we are to be 'transformed by the renewing of [our] minds' (Romans 12:2). Yet how easy is it to make God into a God we are comfortable with, one who does not challenge us, or ask too much of us? Our bodies and hearts then become hardened, and we will lose the imprint of God's fingers. 'And make' challenges us to keep our 'clay moist', to be aware of our need of God's love and forgiveness, and to be ready to respond to God's call.

gwnewch' yn ein herio i gadw ein clai yn feddal, i fod yn ymwybodol o'n hangen am gariad a maddeuant Duw, ac i fod yn barod i ymateb i alwad Duw.

Mae'r Grawys yn cynnig yr amser inni ystyried a ydy ôl argraff Duw yn dal i'w weld a'i deimlo. Mae'r Grawys yn adeg sy'n rhoi cyfle inni i ddod a chyflwyno'n hunain i Dduw eto o'r newydd. Fel gyda'n myfyrdod o'r wythnos ddiwethaf, mae i 'a gwnewch' ei goblygiadau neu ei ganlyniadau.

Lent provides us with the time to consider whether or not the imprint of God is still being felt. Lent provides us with the chance to come and make ourselves known to God once more. As in our reflection from last week, 'and make' has a consequence.

## Cwestiynau Questions

Wrth ystyried y geiriau 'a gwnewch', ynghyd â'r adnodau o'r Beibl, sut mae'r geiriau hyn yn cysylltu â'r hyn:

- Sy'n digwydd yn y byd?

- Sy'n digwydd o fewn yr Eglwys?

- Sy'n digwydd o fewn yr Ardal Weinidogaeth?


Considering the words 'and make' and the Bible verses, how do these words relate to:

- What is happening within the world?

- What is happening within the Church?

- What is happening within the Ministry Area?

# Gweddi Prayer



Yn nhrydedd wythnos y Grawys hwn, O Dduw,  
fe ddof o'th flaen rwan  
gan ofyn iti fy ail-lunio a'm hail-wneud  
fel nad fydda i'n colli ôl argraff cyffyrddiad dy gariad.  
Gwn nad wyt yn fy ngorfodi i ddod,  
ond yn hytrach, fy ngalw a'm harwain.  
Trawsnewidia fi, dyna fy ngweddi,  
fel y gallaf dreiddio'n ddyfnach i daith y Grawys hwn  
a cherdded yn fwy agos gyda Iesu at y Groes.

**Amen.**

In this third week of Lent, O God,  
I come before you now  
and ask that you re-make and re-shape me  
so I do not lose the imprint of your loving touch.  
You do not force me to come,  
but gently call and guide me.  
Transform me, I pray,  
so I can enter more deeply into this Lenten journey  
and walk more closely with Jesus to the Cross.

**Amen.**





# GORSAFOEDD Y GROES

## Simon o Gyrene yn helpu Iesu i gario'i Groes

# STATIONS OF THE CROSS

## Simon of Cyrene helps Jesus carry his Cross

Edrychwch ar y ddelwedd hon o bumed Orsaf y Groes. Yn ystod Cwrs y Grawys, mewn grwpiau bychain neu barau, trafodwch y cwestiynau hyn a chyflwyno'ch sylwadau'n ôl i weddill y grŵp cyfan.

- Beth sy'n dod i'r meddwl wrth ichi syllu ar y llun yma?

- Pa deimladau ac emosiynau sy'n cyniwair wrth ei astudio?

Look at the image of this fifth Station of the Cross. On a Lent Course, in small groups or pairs discuss these questions and bring feedback to the whole group.

- What comes to mind as you look at this image?

- What feelings and emotions does it evoke?

# Myfyrdod

## Reflection

Mae croesholiad Iesu yn agosáu gyda phob cam mae'n cymryd ar ei siwrne i Galfaria. Rwan gelwir ar – gorfodir – Seimon o Gyrene i helpu Iesu i gario'r groes (Mathew 27:32; Marc 15:21; Luc 23:26). Mae'r milwyr yn sicrhau nad oes oedi a llusgo ar ei hôl hi, felly does di gorffwys, un ai i Iesu, na Seimon.

Does gan Seimon ddim dewis ond i ufuddhau i awdurdod y milwyr! Dim ond dychmygu allwn ni beth oedd ei feddyliau bryd hynny ac a adawodd yr holl brofiad dirdynnol unrhyw argraff arno a sut effaith gafodd hynny ar weddill ei fywyd. Dim ond dychmygu hefyd allwn ni beth oedd teimladau a meddyliau Iesu ar y pryd.

- Petai chi yn Seimon, beth tybed fyddai eich teimladau a'ch meddyliau?

- Petai chi yn Iesu, beth tybed fyddai eich teimladau a'ch meddyliau?

Rydyn ni hanner ffordd ar hyd taith y Grawys. Yn annhebyg i Seimon, mae dewis gynnon ni ynglŷn â chodi'r groes a dilyn Iesu, fel y soniwyd yr wythnos ddiwethaf. A wnewch chi barhau ar y daith at yr Wythnos Fawr a Gwener y Groglith?

The crucifixion of Jesus draws closer with every step he takes on his journey to Calvary. Now Simon of Cyrene is called – forced – to help Jesus carry the cross (Matthew 27:32; Mark 15:21; Luke 23:26). The soldiers keep the pace going and there is no rest for Jesus, or for Simon.

Simon has no choice but to do as he's told! We can only imagine what he felt at that moment and whether or not the experience left any lasting impression upon him; and what he would then make of his life afterwards. We can only imagine, too, what Jesus felt and thought at that time.

- If you were Simon, what might you be feeling and thinking?

- If you were Jesus, what might you be feeling and thinking?

We are halfway through our Lenten journey. Unlike Simon, we do have a choice to make about taking up the cross and following Jesus, as mentioned last week. Will you continue the walk to Holy Week and Good Friday?



Mae ystyried y geiriau ‘a gwnewch’ yn ein denu at rywbeth newydd, ymdeimlad o drawsnewidiad a dechrau newydd. Fe welson ni hyn wrth gymryd golwg ar olwyn y crochenydd a mowldio ac ail-fowldio'r clai. Mae'r Grawys yn ein galw i gal ein trawsnewid, ac yn cynnig lle inni ‘wneud’ y newidiadau hynny i'n bywydau trwy, gobeithio, ffydd sy'n dyfnhau.

Considering the words ‘and make’ draws us towards something new, a sense of transformation and a new beginning. We saw this when looking at the potter’s wheel and the making and re-making of the clay. Lent calls us to be transformed, and offers us the space to ‘make’ changes to our lives through, hopefully, a deepening faith.

## Cwestiynau Questions


- Beth tybed sydd ei angen ichi ‘wneud’ yn newydd, neu ei newid, yn eich bywyd?

- What do you feel you need to ‘make’ new, or change, in your life?

- A oes rhyw ymdeimlad o ‘a gwnewch’ yn digwydd yn eich bywyd – cyfeiriad newydd efallai, neu alwad i ffordd neilltuol o ddisgyblaeth?

- Is there a sense of ‘and make’ taking place in your life – perhaps a new direction, or a call to a particular way of discipleship?

# Gweddi Prayer



Yn fy mywyd ac yn fy ngweddi, gofynnaf iti,  
O Dduw, i estyn allan ‘a’m gwneud’ i  
yn berson y gelwaist fi i fod:  
yn cerdded yn dy gwmni,  
yn adlewyrchu dy gariad i’r byd,  
gan dystio i’m ffydd,  
ac ar bob adeg yn ceisio gen ti  
y cyffyrddiad hwnnw sy’n trawsnewid.  
Gofynnaf hyn yn enw Iesu, a gododd ei Groes  
ar fy nghyfer i a’r greadigaeth oll.

**Amen.**

In my life and in my prayer I ask you,  
O God, to reach out ‘and make’ me  
into the person you call me to be:  
walking in your presence,  
reflecting your love into the world,  
giving witness to my faith,  
and at all times seeking your transforming touch.  
I ask this in the name of Jesus, who took up the Cross  
for me and all creation.

**Amen.**




# DISGYBLION DISCIPLES

**Pedwaredd Wythnos y Grawys**  
The Fourth Week of Lent

# Gweddi agoriadol

## Opening prayer



Fe ddof o'th flaen, O Dduw,  
fy meddwl a 'nghalon yn agored  
i ddysgu mwy am y ffydd y'th gelwaist fi ato.  
Bydd yn dywysydd imi wrth imi geisio  
darganfod beth yn union ydy bod yn ddilynwr  
dy Fab Iesu Grist,  
ac i ddirnad yr hyn mae'n ei olygu i fod yn ddisgybl.

**Amen.**

I come before you, O God,  
with a mind and heart open  
to learn more about the faith you have called me to.  
Be my guide as I seek  
to discover what it truly means to be a follower  
of your Son Jesus Christ,  
and to discern what it means to me to be a disciple.

**Amen.**



# DISGYBLION DISCIPLES

Disgyblion. Gall y gair 'disgybl' olygu myfyriwr neu ddysgwr, un sy'n dilyn athro, mudiad neu garfan o feddylwyr. Yn y ffydd Gristnogol, disgybl ydy dilynwr i Iesu. Mae'r rôl hefyd yn cynnwys gwahoddiad, ac ymdeimlad o alwad.

## Darlleniadau o'r Beibl

**1 Brenhinoedd 19:19-21** Wedi ffarwelio â'i deulu, dyma Eliseus yn 'dilyn Elias a gweini arno'.

**Ioan 6:66-69** '...trodd llawer o'i ddisgyblion yn eu holau a pheidio mwyach â mynd o gwmpas gydag ef. Yna gofynnodd Iesu i'r Deuddeg, "A ydych chwithau hefyd, efallai, am fy ngadael?" Atebodd Simon Pedr ef. "Arglwydd, at bwy yr awn ni? Y mae geiriau bywyd tragwyddol gennynt ti, ac yr ydym ni wedi dod i gredu a gwybod mai ti yw Sanct Duw.'" "

**Actau 6:7** 'Yr oedd gair Duw'n mynd ar gynydd. Yr oedd nifer y disgyblion yn Jerwsalem yn lluosogi'n ddirfawr, a thyrfafwr o'r offeiriaid hefyd yn ufuddhau i'r ffydd.'

Treuliwch ychydig amser yn darllen trwy'r tri darn yma, a darllen ymhellach os oes angen.

- Beth maen nhw'n ei ddweud am alwad Duw a'r gair 'disgybl'?

- Beth mae'n ei olygu i'r bobl yn y darlleniadau hyn i fod yn ddisgybl, yn ddilynwr ac yn ddysgwr?

Disciples. The word 'disciple' can mean a student or a learner, one who follows a particular teacher, movement or school of thought. In the Christian faith a disciple is a follower of Jesus. The role also includes an invitation, and a sense of call or calling.

## Bible Readings

**1 Kings 19:19-21** After saying farewell to his family, Elisha 'set out and followed Elijah, and became his servant'.

**John 6:66-69** 'Many of his disciples turned back and no longer went about with him. So Jesus asked the twelve, "Do you also wish to go away?" Simon Peter answered him, "Lord, to whom can we go? You have the words of eternal life. We have come to believe and know that you are the Holy One of God.'" "

**Acts 6:7** 'The word of God continued to spread; the number of the disciples increased greatly in Jerusalem, and a great many of the priests became obedient to the faith.'

Take some time to read through these three passages, and read further if needed.

- What do they tell us about God's call and the word 'disciple'?

- What does it mean to the people in these passages to be a disciple, a follower and a learner?

# Sylwadau ar y thema

## Thoughts on the theme

Mae'r tri darlleniad o'r Beibl yn cynnig gwahanol wedd ar ddisgyblaeth, ond pob un yn cynnwys rhyw ymdeimlad o ddilyn athro, arweinydd, un â'r gallu i arwain eraill a'u dysgu. Mae Eliseus yn brysur yn aredig yng nghae ei dad pan ddaw Elias heibio a'i alw i'w ddilyn. Roedd Elias wedi'i gyfeirio at Eliseus gan Dduw i ddysgu iddo bopeth a wyddai, gan mai Eliseus fyddai'r un i gymryd lle'r hen broffwyd. Mae Eliseus, wedi ffarwelio â'i deulu, yn mynd gydag Elias.

Mae'r ddau ddarn o'r Testament Newydd yn gwneud inni feddwl. Er bod niferoedd y disgyblion yn cynyddu, fel y gwelwn yn Actau 6, dydy bod yn ddisgybl ddim yn rhwydd, a daeth rhai a oedd wedi cyfarfod ag Iesu (Ioan 6) i'r casgliad bod rei ddysgeidiaeth yn rhy anodd ac felly'n troi cefn. Mae'r darn o Efengyl Ioan yn ein dysgu na fase gwir ddisgybl yn rhoi'r gorau iddi pan fo amgylchiadau neu'r ddysgeidiaeth yn profi'n anodd!

**Munudau i'r meddwl:** *Yn ystod Cwrs y Grawys, mewn grwpiau bychain neu barau, trafodwch y cwestiynau hyn a chyflwyno'ch sylwadau'n ôl i weddill y grŵp llawn.*

- Pa ran(nau) o ddysgeidiaeth Iesu ydych chi'n ei chael yn 'hawdd'?

- Pa ran(nau) o ddysgeidiaeth Iesu ydych chi'n ei chael yn 'anodd'?

The three Bible readings offer a different view of discipleship, but they all include a sense of following a teacher, a leader, who can guide others and teach them. Elisha is busy at work in his father's field when Elijah comes and calls him to follow. Elijah had been directed to Elisha by God to teach him all he knew, as Elisha would be the one to take over from the older prophet. Elisha, after saying farewell to his family, goes with Elijah.

The two passages from the New Testament provide food for thought. Although the number of disciples is growing, as we read in Acts 6, discipleship is not easy, and some who met with Jesus (John 6) found his teaching too difficult and so turned back. The passage from John's Gospel is teaching us that a true disciple will not give up when the going or the teaching gets tough!

Pause for thought: On a Lent Course, in small groups or pairs discuss these questions and bring feedback to the whole group.

**Pause for thought:** *On a Lent Course, in small groups or pairs discuss these questions and bring feedback to the whole group.*

- Which teaching of Jesus do you find 'easy'?

- Which teaching of Jesus do you find 'difficult'?

Dydy'r gair 'disgybl' ddim yn ymddangos yn unrhyw un o'r epistolau, ond fe'i ceir yn Actau, pennod 6, ac yn yr Efengylau lle mae Iesu'n galw ei ddeuddeg disgybl ac yna'n eu henwi nhw (Mathew 10:1-4; Marc 3:16-19; Luc 6:12-16). Yn yr Efengylau, lle bynnag y sonnir am y 'disgyblion' neu 'r 'deuddeg', cyfeirio a wneir at y disgyblion hynny a enwyd; y rhai hynny a oedd yn cyd-deithio ag Iesu ac yn dysgu ganddo.

Fe fyddai pobl bryd hynny wedi eu synnu gan nad oedd Iesu wedi derbyn unrhyw hyfforddiant ffurfiol i fod yn rabi neu athro. Roedd hi'n ddirgelwch i'r Iddewon a'i clywodd yn addysgu sut y gwyddai gymaint! (Luc 2:46-47; Ioan 7:15). Y syniad yng nghyfnod Iesu oedd y byddai'r disgyblion yn tyfu i fod fel eu hathro (Luc 6:40), ac felly'n parhau'r ddysgeidiaeth.

Roedd gan y Phariseaid a Ioan Fedyddiwr ddisgyblion hefyd. Tra'r oedd yn y carchar, anfonodd Ioan ei ddisgyblion i ofyn i Iesu ai fo oedd yr un yr oedd disgwyl amdano (Mathew 11:2-19; Luc 7:18-23). Yna meddai Iesu mai Ioan ydy Elias, a anfonwyd i gyhoeddi dyfodiad y Meseia, yr un y mae aros amdano.

Y gwahaniaeth gyda Iesu ydy ei fod yn dysgu am gydraddoldeb. Dywed Iesu fod yr athro a'r disgybl fel ei gilydd yn fyfyrwyr a disgyblion, ac nad ydy un uwchlaw nag islaw'r llall (Mathew 23:8-12).

- Pwy fu'n gymorth i chi yn eich cerddeddiad fel disgybl?

- A oes gynnloch chi hoff lyfr sydd wedi helpu dfnhau eich perthynas â duw, a thrwy hynny wedi dyfnhau eich ymdeimlad o fod yn ddisgybl?

The word 'disciple' does not appear in any of the epistles, but is to be found in Acts, chapter 6, and in the Gospels where Jesus calls his twelve disciples and then names them (Matthew 10:1-4; Mark 3:16-19; Luke 6:12-16). In the Gospels, wherever 'disciples' or 'the twelve' are mentioned it is these named disciples who are being referred to; those who went around with Jesus and learned from him.

People at that time would have been shocked because Jesus had received no formal training to be a rabbi. The Jews who heard him teach wondered how he knew so much! (Luke 2:46-47; John 7:15). The idea at the time of Jesus was that disciples would grow to be like their teacher (Luke 6:40), and so carry on the teaching.

The Pharisees and John the Baptist also had disciples. While in prison, John sent out his disciples to ask Jesus if he was the one they were waiting for (Matthew 11:2-19; Luke 7:18-23). Jesus then says that John is Elijah, sent to herald the coming of the Messiah, the one they wait for.

The difference with Jesus is that he teaches equality. Jesus says that both the teacher and the disciple are students and disciples, and one is not above or below the other (Matthew 23:8-12).

- Who has helped you in your discipleship?

- Do you have a favourite book that has helped you deepen your relationship with God, and so deepen your sense of being a disciple?

# Myfyrdod

## Reflection

Mae bod yn ddisgybl yn siwrne barhaus o ddarganfod cyfarfyddiad â Duw a bod yn agored i gael eich trawsnewid gan gariad Duw. Mae'r hyn ydy disgybl yn cael ei arwain gan ein ffydd ac felly'n gofyn ymddiriedaeth a chred – hyd yn oed yr agweddau hynny o ffydd a gawn ni'n anodd eu deall.

- Beth mae'r geiriau 'disgybl' a 'disgyblaeth' yn eu golygu i chi?

Ar bedwerydd Sul y Grawys, mae'r Eglwys yn dathlu Sul y Mamau ac fe'n hatgoffir am y ffydd a'r ymddiriedaeth a oedd gan Mair pan ymwelodd yr angel Gabriel â hi (Luc 1:26-38). Clywid ateb Mair, 'Gwnaf' yn atsain i lawr dros y canrifoedd aton i yma heddiw. Roedd ei 'gwnaf' hithau yn esiampl o ddisgyblaeth, yn ateb ei galwad neilltuol hi gan Dduw i weinidogaeth neilltuol iawn: i eni Mab Duw. Cyn bo hir, fe fyddai ei 'gwnaf' hithau yn ei thywys i fan lle byddai cleddyf yn trywanu ei henaid (Luc 2:35) wrth iddi ddod at y croeshoeliad a gwyllo'i mab yn dioddef marwolaeth ar y groes.

Bydd ein disgyblaeth ninnau yn dra gwahanol i brofiad Mair, ond fel y disgyblion cyntaf, mae gofyn i ninnau fynd allan a bod yn bresenoldeb gweladwy i Dduw heddiw.

To be a disciple is an ongoing discovery of encounter with God and being open to be transformed by the love of God. Discipleship is drawn out of our faith and so requires trust and belief – even in the aspects of faith we find difficult to understand.

- What do the words 'disciple' and 'discipleship' mean to you?

On the fourth Sunday of Lent, the Church celebrates Mothering Sunday and we are reminded of the faith and trust that Mary had when visited by the angel Gabriel (Luke 1:26-38). Mary's answer of 'Yes' can be heard as an echo down through the centuries to us today. Her 'yes' was an example of discipleship, answering her particular call from God to a very particular ministry: to bring to birth the Son of God. Soon her 'yes' will take her to a place where the sword will pierce her heart (Luke 2:35) as she comes to the crucifixion and watches her son die upon the cross.

Our discipleship will be very different from that of Mary, but like the first disciples we are to go out and be a visible presence of God today.



- Sut fasech chi'n disgrifio cerddediad chithau fel eich disgybl?

- How would you describe your own discipleship?

- Pa fathau o ddisgyblaeth sydd eu hangen os ydyn ni am dyfu'r Eglwys?

- What types of discipleship are needed if we are to grow the Church?

Dydy bod yn ddisgybl ddim o reidrwydd yn golygu gweithgarwch prysur; i'r rhai sy'n gaeth i'w cartrefi neu'r henoed, gall disgyblaeth olygu byw trwy offrwm gweddi. Mae disgyblaeth i bawb gan ei bod yn rhan o'n ffydd a'r modd rydyn ni'n byw ein bywydau Cristnogol fel dilynwyr i Iesu.

To be a disciple does not always mean busy activity; for the housebound or the elderly, discipleship may be lived out through the offering of prayer. Discipleship is for everyone because it is a part of our faith and the way we live out the Christian life as a follower of Jesus.

Dylai ffydd a disgyblaeth fod yn llawenydd inni, yn hytrach na baich. Does ond hyn a hyn o oriau mewn dydd – a hynny am reswm da!

Faith and discipleship should be a joy, not a burden to us. There are only so many hours in a day for a reason!

## Cwestiynau Questions

Wrth ystyried y gair 'disgyblion', sut mae'r gair yma'n cysylltu â'r hyn:

Considering the word 'disciples', how does this word relate to:

- Sy'n digwydd yn ein byd?

- What is happening within the world?

- Sy'n digwydd o fewn i'r Eglwys?

- What is happening within the Church?

- Sy'n digwydd o fewn yr Ardal Weinidogaeth?

- What is happening within the Ministry Area?

# Gweddi Prayer

Yn y bedwaredd wythnos hon o'r Grawys, O Dduw,  
fel y galwodd Iesu bobl i fod yn ddisgyblion iddo,  
fe glywais innau hefyd, ac fe wrandawaf ar,  
dy alwad i mi fod yn ddisgybl.

Fe geisiaf wneud fy ngorau i ddilyn yn ôl eu traed  
a llunio rhai fy hun hefyd.

Helpa fi bob tro i ateb 'Gwnaf'.

Rho imi bopeth sydd ei angen ar gyfer y daith,  
fel y medraf roi o'r doniau a gefaist yn fendithion gen ti.

Yn enw Iesu fe offrymaf y weddi hon.

**Amen.**

In this fourth week of Lent, O God,  
as Jesus called people to be his disciples,  
I too have heard, and will listen to,  
your call to me to be a disciple.

I will seek to do my best to follow in their footsteps  
and make my own.

Help me always to answer 'Yes'.

Give to me all that is needed for the journey,  
so I can give all that I can from the gifts  
you have blessed me with.

In Jesus' name I offer this prayer.

**Amen.**

# Nodiadau • Gweddïau

## Notes • Prayers

A series of horizontal dotted lines for writing, with a large, light pink decorative graphic on the right side.



# GORSAFOEDD Y GROES

## Iesu'n siarad â merched Jerwsalem

### STATIONS OF THE CROSS

## Jesus speaks to the women of Jerusalem

Edrychwch ar y ddelwedd hon o wythfed Orsaf y Groes. Yn ystod Cwrs y Grawys, mewn grwpiau bychain neu barau, trafodwch y cwestiynau hyn a chyflwyno'ch sylwadau'n ôl i weddill y grŵp cyfan.

- Beth sy'n dod i'r meddwl wrth ichi syllu ar y llun yma?

- Pa deimladau ac emosiynau sy'n cyniwair wrth ei astudio?

Look at the image of this eighth Station of the Cross. On a Lent Course, in small groups or pairs discuss these questions and bring feedback to the whole group.

- What comes to mind as you look at this image?

- What feelings and emotions does it evoke?

# Myfyrdod

## Reflection

Dim ond yn adroddiad Luc o'r llwybr at y groes y clywn unrhyw beth am y merched a oedd yn dilyn Iesu (Luc 23:27-31). Mae'r merched yn ymgasglu o amgylch Iesu, fel disgyblion o amgylch eu hathro; ac mae'n ymddangos nad oes gynnon nhw ofn y milwyr Rhufeinig.

- Petaech chi'n un o'r merched hyn, beth tybed fasech chi'n dymuno' i ddweud wrth Iesu ar yr eiliad honno?

- Beth tybed fydddech am ofyn iddo, fel cwestiwn olaf?

Mae'r merched wedi'u llethu gan dristwch ac yn eu galar yn wylofain yn ôl y traddodiad Iddewig. Maen nhw hefyd yn ymddangos fel petaen nhw'n cefnogi'i gilydd wrth iddyn nhw agosáu at Iesu. Mae Luc yn cofnodi geiriau Iesu, geiriau a fyddai wedi bod yn fodd i gynnig rhywfaint o gysur o bosib, ond ar y llaw arall, efallai ddim. Mae'n dweud wrthyn nhw am beidio â chrïo drosto Fo, ond yn hytrach drostyn nhw'u hunain a'u plant, ac mae'n cyhoeddi bendith ar y rhai hynny sy'n methu cael plant. Fodd bynnag, mae i blentyn farw cyn ei fam, cyn ei rieni, yn drasiedi; fe fase pob un ohonon ni, heb os, yn sicr o gytuno bod hynny'n groes i natur.

It is only in Luke's account of the journey to the cross that we find anything written about the women who followed Jesus (Luke 23:27-31). The women gather around Jesus, like disciples coming to their teacher; and it seems they are unafraid of the Roman soldiers.

- If you were one of the women, what might you have wanted to say to Jesus at that moment?

- What might you have wanted to ask him, as a last question?

The women are overcome with grief and so they lament and wail in the Jewish tradition. They also seem to be supporting one another as they come to Jesus together. Luke records Jesus' words, which may or may not have offered them any reassurance! He tells them not to weep for him, but rather to weep for themselves and their children, and he gives a blessing to those unable to have a family. Nevertheless, for a child to die before its mother, before its parents, is a tragedy; we would no doubt all agree that it is the wrong way round.

Mae crïo yn beth normal a naturiol, ond sut dybiech chi mae Mair yn teimlo ar y foment hon, yn gwranddo ar eiriau Iesu? Fel mam, byddai Mair wedi gwneud popeth a allai dos ei phlentyn, gan gynnwys gadael iddo ddilyn ei lwybr neilltuol yntau o ddisgyblaeth.

Nid bod hynny wedi'i gwneud hi flewyn yn haws i Mair ddilyn y groes honno, hyd yn oed os oedd Iesu'n datgan bod rhywbeth newydd am ddigwydd oherwydd ei farwolaeth.

I ddarganfod hynny, mae'n rhaid inni'n gyntaf brofi'r atgyfodiad; ond am rwan, agosáu wnawn ni at ddechrau Dioddefaint Iesu yn narlleniadau'r Sul.

To weep is both normal and natural, but how do you think Mary is feeling at that moment, listening to Jesus' words? As a mother, Mary would have done everything she could for her child, which included letting him follow his own very particular path of discipleship.

This wouldn't have made following the cross any easier for Mary, even if Jesus is saying that something new will take place because of his death.

To discover that, we first need to experience the resurrection; but now, we draw close to the beginning of Jesus' Passion in the Sunday readings.

## Cwestiynau Questions


- Pa mor bwysig i chi, a'ch dealltwriaeth chithau o fod yn ddisgybl, ydy hi i gerdded ochr yn ochr â'r groes dros y pythefnos hwn?

- Sut efallai y gall hyn eich herio yn eich disgyblaeth?

- How important to you, and to your understanding of being a disciple, is it to walk beside the cross over these next two weeks?

- How might this challenge you in your discipleship?

# Gweddi Prayer



Dduw pawb a phopeth,  
 helpa fi i sefyll mewn undod  
 â'r rhai hynny sy'n rhannu'r daith hon drwy'r Grawys gyda mi.  
 Helpa fi i ddarganfod, trwy ddagrau tristwch a llawenydd,  
 dyfnder cariad Iesu tuag ataf fi a'r greadigaeth oll.  
 Arwain fi mewn ffyrdd disgyblaeth newydd a dyfnach.

**Amen.**

God of all,  
 help me to stand in solidarity  
 with those I share this Lenten journey with.  
 Help me discover, through tears of sorrow and joy,  
 the depth of Jesus' love for me and all creation.  
 Guide me into new and deeper ways of discipleship.

**Amen.**






# O'R HOLL OF ALL

**Pumed Wythnos y Grawys**  
The Fifth Week of Lent

# Gweddi agoriadol

## Opening prayer



Dduw'r holl greadigaeth,  
 rwyd wedi tynnu dy bobl atat ti dy hun  
 o ddechrau'r oesedd, ac rwyd yn fy ngalw innau.  
 Fy ngalw i fod yn rhan o dy deulu yn y byd.  
 Helpa fi i ddod o hyd i'm gwir le o fewn i deulu'r ffydd,  
 ac arwain fy nghalon i fod yn agored a chroesawgar  
 tuag at bawb o'r rhai hynny sy'n dod i dy geisio di.  
 Boed i mi roi fy oll i ti,  
 trwy fy nghariad i o'th gariad di i mi.  
 Yn enw Iesu rwy'n dwyn y weddi hon atat ti.

**Amen.**

God of all creation,  
 you have drawn people to you  
 from the beginning of the age, and you call me.  
 You call me to be a part of your family in the world.  
 Help me to find my true place within the family of faith,  
 and guide my heart to be open and welcoming  
 towards all those who come to seek you.  
 May I give my all to you,  
 through my love of your love for me.  
 In Jesus' name I bring this prayer to you.

**Amen.**



# O'R HOLL OF ALL

O'r holl. Deuair bach. Yn gyntaf, 'o', sy'n golygu 'yn dod o' neu'n 'deillio o', ymdeimlad o berthyn a chyswllt. Yna'r gair 'holl', y cyfanswm, yr eithaf pellaf, pawb yn ddiwahân. Mae dod â'r ddau at ei gilydd yn ein dwyn i agosatrwydd cynhwysol, rhyw gofleidio pawb 'o'r holl' a groesewir.

## Darlleniadau o'r Beibl

**Genesis 9:8, 16-17** 'Llefarodd Duw wrth Noa a'i feibion y byddai yntau, pan fydden nhw'n gweld yr enfys yn y cymylau, hefyd yn 'edrych arno ac yn cofio'r cyfamod tragwyddol rhwng Duw a phob creadur byw o bob math ar y ddaear'. Dywed Duw bod y bwa yn 'arwydd y cyfamod'.

**Mathew 15:24** Atebodd Iesu y wraig oedd yn Gananees, gan ddweud, 'Ni'm hanfonwyd at neb ond at ddefaid colledig tŷ Israel.'

**Ioan 17:20-21a** Mae Iesu'n gweddio dros ei ddisgyblion, ond 'hefyd dros y rhai fydd yn credu ynof fi trwy eu gair hwy, ar iddynt oll fod yn un'.

Treuliwch ychydig amser yn darllen trwy'r tri darn yma, a darllen ymhellach os oes angen.

- Beth maen nhw'n ei ddweud am alwad Duw a'r geiriau 'o'r holl'?

- Beth all y geiriau 'o'r holl' eu golygu i'r bobl yn y darlleniadau hyn?

Of all. Two small words. Firstly, 'of', meaning 'coming from' or 'deriving from', a sense of belonging and connectedness. Then the word 'all', the total sum, the furthest extent, everyone without exception. Bringing them together draws us into a togetherness of inclusivity, an embracing 'of all' who are welcomed.

## Bible Readings

**Genesis 9:8, 16-17** 'God said to Noah and to his sons with him' that when they see the rainbow in the clouds, he also will 'see it and remember the everlasting covenant between God and every living creature of all flesh that is on the earth'. God says that the bow 'is the sign of the covenant'.

**Matthew 15:24** Jesus answered the Canaanite woman, saying, 'I was sent only to the lost sheep of the house of Israel.'

**John 17:20-21a** 'Jesus prays for his disciples, but 'also on behalf of those who will believe in me through their word, that they may all be one'.

Take some time to read through these three passages, and read further if needed.

- What do they tell us about God's call and the words 'of all'?

- What might the words 'of all' mean to the people in these passages?

# Sylwadau ar y thema

## Thoughts on the theme

Dyma ni wedi cyrraedd pumed wythnos y Grawys a dechrau cyfnod y Dioddefaint. Mae Iesu erbyn hyn yn dynesu at ei Ddioddefaint, wrth iddo gael ei draddodi i'r awdurdodau a goddef yr artaith i gyd sy'n arwain at y groes. Y dyddiau hyn, byddwn yn cysylltu'r gair Saesneg, 'passion' gyda 'dioddef', ac felly'n meddwl am boen a thralod. Ac eto, roedd y gair 'pasiwn' hefyd 'wedi golygu fawr mwy na "chael rhywbeth yn digwydd i rywun"' (WH Vanstone, *The Stature of Waiting*, tudalen 29).

Mae cryn dipyn yn digwydd i Noa. O'r holl bobl o'i gwmpas, dewisodd Duw yntau i adeiladu'r arch a fyddai'n dal ei deulu ynghyd â phâr o anifeiliaid pob rhywogaeth y ddaear. O'r profiad neu'r antur hwn, mae Duw yn sefydlu perthynas arbennig gyda Noa. Dyma fyddai perthynas y cyfamod a fyddai'n estyn i bob creadur cig a gwaed – yn anifail a bod dynol. Yr enfys yn y ffurfafen fyddai arwydd y berthynas newydd hon. Medrwn ddeall y gair 'cyfamod' trwy feddwl am gytundeb cyfreithiol a wneir, neu'r addunedau a adroddir mewn gwasanaeth priodas.

Mae'r wraig o Ganaan hefyd yn dioddef yn ei phryder dros ei merch. Mae hi'n sefyll i fyny i Iesu, er ei bod hithau y tu allan i'r cytundeb cyfamodol neu'r berthynas hon, gan mai un rhwng Duw a phobl Israel yn unig oedd hon.

**Munudau i'r meddwl:** *Yn ystod Cwrs y Grawys, mewn grwpiau bychain neu barau, trafodwch y cwestiynau hyn a chyflwyno'ch sylwadau'n ôl i weddill y grŵp llawn.*

We have reached the fifth week of Lent and the beginning of Passiontide. Jesus now approaches his Passion, as he is handed over to the authorities and endures the suffering which leads to the cross. Today we associate the word 'passion' with 'suffer', and so think of pain and distress. Yet the word 'passion' also 'meant hardly more than "to have something happen to one"' (WH Vanstone, *The Stature of Waiting*, page 29).

A great deal is happening to Noah. Out of all the people around, God chose him to build the ark that would hold his family and a pair of animals from all the species on earth. Out of this experience or adventure, God then sets up a special relationship with Noah. This would be a covenant relationship which would extend to every living creature of all flesh – both human and animal. The rainbow in the sky would be the sign of this new relationship. We can understand the word 'covenant' by thinking of a legal agreement that we make, or the vows that are said within the marriage service.

The woman of Canaan is also in a state of passion, concerned about her daughter. She stands up to Jesus, even though she is outside this covenant agreement or relationship; as it was only between God and the people of Israel. Out of all the people in the world, Jesus says he has only come to gather the lost people of Israel.

**Pause for thought:** *On a Lent Course, in small groups or pairs discuss these questions and bring feedback to the whole group.*

- Sut deimlad ydy hi i ystyried eich bod yn cael eich cynnwys o fewn yr 'o'r holl' yma – oddi fewn i'r berthynas gyfamodol hon?

- Sut deimlad fase hi wedi bod tybed i fod yn debyg i'r wraig o Ganaan a heb gael eich cynnwys o fewn yr 'o'r holl' yma?

Mae Dioddefaint Iesu'n nodi cam mawr o bwys ymhob peth y mae'n cynrychioli ac wedi bod yn rhan ohoni. Fel mae Vanstone yn sgwennu, mae Iesu'n 'symud o roi at dderbyn yr hyn mae eraill yn ei wneud, o weithio at ddisgwyl, o rôl goddrych i rôl gwrthrych ac, yng ngwir ystyr yr ymadrodd, o weithredu at ddiodef' (tudalen 31).

Wrth inni daro golwg ar y darlleniad yn Ioan 17, sy'n cynnwys un adnod a'r hyn a elwir yn 'Weddi Uwch-offeiriadol', fe welwn yno hefyd symud mewn meddylfryd. Mae Iesu'n agor ei weddi trwy gynnwys yr holl bobloedd a ddaw i gredu ynddo. Gan ddechrau gyda chynnwys cyfyngedig 'o'r holl', mae'r Efengylau'n raddol ddatgelu hanes Iesu nes ceir ymwybyddiaeth amlycach bod 'o'r holl' yn golygu hynny'n union. Mae'r efengyl a ffydd yn Nuw am bawb ac i bawb.

- Beth sy'n dod i'r meddwl o ddarllen y darn byr gan WH Vanstone, o'i lyfr *The Stature of Waiting*?

- A fu amser pan wnaethoch chi brofi ymdeimlad o symudiad yn eich ffordd o feddwl a'ch barn, neu symudiad yn yr oll fuoch chi'n rhan ohoni?

- How does it feel to consider that you are included within this 'of all' – within this covenant relationship?

- How might it feel to be like the Canaanite woman and not be included within this 'of all'?

The Passion of Jesus marks a major shift in all that he is and has been involved in. As Vanstone writes, Jesus 'passes from doing to receiving what others do, from working to waiting, from the role of subject to that of object and, in the proper sense of the phrase, from action to passion' (page 31).

As we look at the reading from John 17, which includes one verse from what is known as the 'High Priestly Prayer', we see there too a shift in thought. Jesus opens up his prayer to include all people who will come to believe in him. Starting from a limited inclusion 'of all', the Gospels gradually unfold the story of Jesus until there is a greater awareness that 'of all' means exactly that. The gospel and faith in God is of all and for all.

- What are your thoughts on the short passage by WH Vanstone, from his book *The Stature of Waiting*?

- Has there been a time when you have experienced a sense of shift in your thinking and opinions, or a shift in all you have been involved in?

# Myfyrdod

## Reflection

Mae'r man hwn yn y Grawys yn ein cymell at gyfnod o aros. Aros am Sul y Blodau a dechrau'r Wythnos Fawr. Aros am Gwener y Groglith. Aros i ddathlu'r atgyfodiad. Mae aros yn gofyn inni fod yn amyneddgar, sydd – gan ddibynnu am beth rydyn ni'n aros – yn gallu bod yn anodd iawn.

Mae'r Grawys yn cynnig chwe wythnos o aros inni. Yn ystod yr amser hwn mae cyfle inni glosio at y Duw sy'n ein galw ni, a'r holl bobl, i ddilyn ffordd Iesu at y groes a thu hwnt. Ynghyd â'r aros, yn aml fe ddaw teimlad o rwystredigaeth hefyd. Mae'r teimlad yma, medd Vanstone, 'yn dechrau wrth ddod yn hunanymwybodol ein bod yn aros o reidrwydd ar ffactorau sydd y tu hwnt i'n rheolaeth, fel tae ni'n ddibynol ar y ffactorau rheini'.

- O'r holl bethau sy'n digwydd yn eich bywyd, beth sydd fwyaf rhwystredig? Sut ydych chi'n delio â hynny?

- O'r holl bethau a brofodd Iesu yn ystod ei fywyd, pa beth/bethau, yn eich tyb chi, fase wedi achosi iddo fynd yn rhwystredig?

Mae'n ddigon posib mai un achos rhwystredigaeth sy'n cynnwys hanfod yr ymadrodd 'o'r holl' fyddai'r byd o'n cwmpas. Os credwn ni bod 'o'r holl' yn helaeth, holl-gwmpasol, holl-groesawgar a holl-gynhwysol, yna, a ydy pobl yn y byd o'n hamgylch yn byw fel hyn?

This point in Lent calls us towards a time of waiting. Waiting for Palm Sunday and the beginning of Holy Week. Waiting for Good Friday. Waiting to celebrate the resurrection. Waiting requires us to be patient, which – depending on what we are waiting for – can be very difficult.

Lent provides us with six weeks of waiting. In this time of waiting we have the opportunity to come closer to the God who calls us, and all people, to follow the way of Jesus to the cross and beyond. Along with waiting there can often come a feeling of frustration. This feeling, Vanstone writes, 'begins in awareness of oneself as waiting of necessity on factors beyond one's control, as dependent on those factors'.

- Of all that takes place in your life, what is the most frustrating? How do you deal with that?

- Of all that Jesus encountered in his life, what do you feel may have caused him to become frustrated?

One source of frustration that includes the essence of this phrase 'of all' may be the world around us. If we believe that 'of all' is extensive, all-encompassing, all-welcoming and all-inclusive, then do people in the world around us live this way?

Wrth inni barhau i ystyried ystyr ‘o’r holl’, mae gan wedi Iesu yn Ioan 17 oblygiadau pellach inni. Mewn ffydd, fe’n gelwir y groesawu pawb, ond yma hefyd ceir yr alwad i gofleidio’r angen am gyfiawnder a heddwch. O bawb ymysg pobloedd y byd o’n cwmpas, ni sy’n ffodus o fod yn adnabod cyfiawnder a heddwch. I lawer o’n cyd-ddyn, yn enwedig merched, profi’r gwrthwyneb maen nhw: rhyfela a ffrwyno llym ar eu ffordd o fyw.

- Pa ran mae materion cyfiawnder a heddwch yn chwarae yn eich bywyd chi, neu yn eich Ardal Weinidogaeth?

Mae ‘Ewch, felly, a gwnewch ddisgyblion o’r holl genhedloedd’ yn golygu ein bod, crystal ag y gallwn, i gludo neges Duw allan i’r byd, neges o gariad, cyfiawnder a heddwch ac nid neges i’r ychydig rai, ond i bawb, ‘o’r holl’.

## Cwestiynau Questions

Wrth ystyried y geiriau ‘o’r holl’, sut mae’r geiriau yma’n cysylltu â’r hyn:

- Sy’n digwydd yn ein byd?

- Sy’n digwydd o fewn i’r Eglwys?

- Sy’n digwydd o fewn yr Ardal Weinidogaeth?

As we continue to consider what ‘of all’ means, Jesus’ prayer in John 17 has a further implication for us. In faith we are called to welcome all, but here too is the call to embrace the need for justice and peace. Of all the people in the world around us, we are fortunate to know both justice and peace. Many of our fellow human beings, particularly women, experience the opposite: warfare and tight controls on their way of life.

- What part do the issues of justice and peace play in your life, or in your Ministry Area?

‘Go therefore and make disciples of all nations’ means that as far as we can, we are to take out into the world the message of God’s love, justice and peace. It is a message not just for some, but for all.


Considering the way in which we have been looking at the words ‘of all’, how do these words relate to:

- What is happening within the world?

- What is happening within the Church?

- What is happening within the Ministry Area?

# Gweddi Prayer



Yn y bumed wythnos hon o'r Grawys, O Dduw'r holl greadigaeth,  
rho i mi:  
amynedd ar adegau o aros,  
dewrder i rannu dy efengyl gyda phawb ddaw ar fy nhraws  
calon i geisio cyfiawnder a heddwch  
a ffydd i ddal ati i ddilyn ffordd Iesu Grist.

**Amen.**

In this fifth week of Lent, O God of all creation,  
give me:  
patience in times of waiting,  
courage to share your gospel with all whom I meet,  
a heart to seek justice and peace  
and a faith to keep following the way of Jesus Christ.

**Amen.**





# Nodiadau • Gweddïau

## Notes • Prayers

A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in two columns. A large, faint, light blue decorative graphic of a stylized tree or branch is overlaid on the page, extending across the width of the writing area.



# GORSAFOEDD Y GROES

## Iesu'n syrthio am y trydydd tro

### STATIONS OF THE CROSS

## Jesus falls for the third time

---

Edrychwch ar y ddelwedd hon o nawfed Orsaf y Groes. Yn ystod Cwrs y Grawys, mewn grwpiau bychain neu barau, trafodwch y cwestiynau hyn a chyflwyno'ch sylwadau'n ôl i weddill y grŵp cyfan.

- Fuodd rhyw adeg pryd y bu i chithau 'syrthio'?

- Pwy fu'n gefn ichi bryd hynny?

Look at the image of this ninth Station of the Cross. On a Lent Course, in small groups or pairs discuss these questions and bring feedback to the whole group.

- What comes to mind as you look at this image?

- What feelings and emotions does it evoke?

# Myfyrdod

## Reflection

Does ryfedd bod Iesu wedi cwmpo, nid unwaith ond tair gwaith. Erbyn yr adeg yma o'r daith fe fyddai, mae'n debyg, wedi llwyr ymlâdd. Roedd wedi dioddef, yn gorfforol yn ogystal ag yn feddyliol, dan law eraill. Yn y llun o'r nawfed gorsaf, edrychai Iesu fel petai'r unig ffordd y byddai modd iddo sefyll eto fyddai i rywrai o'i amgylch ei godi ar ei draed.

- Fuodd rhyw adeg pryd y bu i chithau 'syrthio'?

- Pwy fu'n gefn ichi bryd hynny?

Dyma ichi ddiodeffaint ymhob ystyr y gair.

Sut tybed fase Iesu'n ei deimlo, yn ysbrydol? O'r hanesion a gawn yn yr Efengylau, mae hi'n glir bod Iesu'n deall yr oll a ofynnwyd ohono fo; fe wyddwn hyn o weld pa mor benderfynol yr oedd i wneud y siwrne i Jerwsalem. Roedd yn ymwybodol o'r hyn a fyddai'n digwydd yno. Yn ysbrydol, gwyddai mai dyma oedd rhaid iddo'i wneud. O bawb a aeth o'i flaen, fo oedd yr unig un a allai fynd i'r groes er achubiaeth yr holl greadigaeth.

Darllenwn yn yr Efengylau bod Iesu angen amser ar ei ben ei hun i weddio ac ymdawelu yng nghwmni Duw. Fe fyddai hynny wedi ei fwydo'n ysbrydol. Fe fyddai wedi cael ei atgyfnerthu o fod yng nghwmni ei ddisgyblion. Ond yma, ar yr adeg hon, serch hynny, o'r holl rai a fu'n treulio amser yn eu plith, fo yn unig sy'n cael ei adael heb gwmni.

It's no wonder that Jesus fell, not once but three times. By this stage of the journey he would no doubt be exhausted. He had suffered both physically and mentally at the hands of others. In the image of this ninth station, Jesus looks as though the only way he would be able to stand up again would be if those around him lifted him up.

- Has there been a time when you have 'fallen'?

- Who helped you at that time?

This is passion in all senses of the word.

How might Jesus be feeling, spiritually? From the Gospel accounts it is clear that Jesus understood all that was being asked of him; we know this from his determination to make the journey to Jerusalem. He was aware of what would happen there. Spiritually he knew this is what he had to do. Of all those who had gone before him, he was the only one who could go to the cross for the salvation of all creation.

We read in the Gospels that Jesus needed time alone to pray and to be still and quiet with God. This would have fed him spiritually. He would also have drawn strength from being among his disciples. Now, though, out of all those he had spent time with, he is the one left on his own.

Tybed? Fe'i dilynwyd gan y merched a'r disgyblion; daeth merched Jerwsalem, fel y gwelso ni'r wythnos ddiwethaf, yn agos ato i'w glywed yn llefaru; ac fel y cawn weld yr wythnos nesaf, roedd Mair ei fam ac eraill yno wrth y groes.

Cyn inni gyrraedd y groes, mae gofyn inni'n gyntaf deithio ar hyd strydoedd Sul y Blodau, cyn symud wedyn at y Swper Olaf. Dim ond bryd hynny y byddwn yn barod, yn weddigar ac yn ysbrydol, i barhau ein taith ochr yn ochr â Iesu at y groes ar Ddydd Gwener y Groglith

Or is he? The women and the disciples followed him; the women of Jerusalem, as we saw last week, came close to hear him speak; and as we will see next week, Mary his mother and others were there at the cross.

Before we reach the cross we first have to journey along the streets of Palm Sunday, and then move on to the Last Supper. Only then will we be ready prayerfully and spiritually to continue our walk alongside Jesus to the cross on Good Friday.

## Cwestiynau

# Questions


- Beth sy'n helpu eich cynnal yn eich ffydd? Ai distawrwydd a gweddi dawel, neu fod ymysg eraill?

- What helps to sustain you in faith? Is it silence and quiet prayer, or being among others?

- Pa mor bwysig ydy hi i chi, rwan, i fod yn rhan o wasanaethau a phrofiadau'r Wythnos Fawr?

- How important is it to you, now, to enter into the services and experiences of Holy Week?

# Gweddi Prayer



O Dduw, fy ngweddi ydy i ti fod gyda mi.  
 Rho imi'r ffydd i barhau  
 i gerdded gam wrth gam gyda Iesu  
 trwy'r Wythnos Fawr sydd ar ddod.  
 Cynnal fi os imi fethu,  
 a phan neu os na allaf fod yn yr eglwys  
 a weni di f'atgoffa i barhau fy nhaith  
 mewn gweddi nôl adref.  
 Gofynnaf hyn yn enw Iesu.

**Amen.**

O God, be with me, I pray.  
 Give me the faith to continue  
 to walk at the side of Jesus  
 through this coming Holy Week.  
 Sustain me if I fall,  
 and when and if I cannot be in church  
 remind me to continue my journey  
 in prayer at home.  
 This I ask in Jesus' name.

**Amen.**




# CENHEDLOEDD NATIONS

Sul y Blodau a'r Wythnos Fawr  
Palm Sunday and Holy Week



# Gweddi agoriadol

## Opening prayer



Bendigedig fyddo dy enw, f'Achubwr Iesu Grist,  
 Mab Dafydd, o wreiddyn Jesse.  
 Heddiw gweiddaf 'Hosanna'  
 a dal fy nghroes balmwydd i'r goleuni.  
 Wrth imi edrych ar y groes hon,  
 boed i'm gwaedd fyth wanhau,  
 boed i'm geiriau o fawl a chariad a ffydd ynot ti  
 fyth mo'u distewi,  
 heddiw a thrwy gydol fy nyddiau.

**Amen.**

Blessed are you, my Saviour Jesus Christ,  
 Son of David, from the root of Jesse.  
 Today I shout 'Hosanna' and hold up my palm cross.  
 As I look at this cross,  
 may my shout never waver,  
 may my words of praise and love and faith in you  
 never be quietened,  
 now and through all my days.

**Amen.**





# CENHEDLOEDD NATIONS

Cenedloedd. Gall y gair hwn olygu gwledydd mewn lleoliad daearyddol neilltuol. Gall cenedl hefyd fod wedi'i seilio ar system o lywodraethiant gwleidyddol ac efallai ymdeimlad o arwahanrwydd o genhedloedd cyfagos. Oddi fewn i genhedloedd ceir cyfoeth a thlodi, gobaith ac ofn, ac amrywiaeth cymysg o bobl, barn, sylwadau ac arferion crefyddol.

## Darlleniadau o'r Beibl

**Eseia 11:10** 'Ac yn y dydd hwnnw bydd gwreiddyn Jesse yn sefyll fel baner i'r bobloedd; bydd y cenedloedd yn ymofyn ag ef, a bydd ei drigfan yn ogoneddus.'

**Luc 10:1** 'Wedi hynny penododd yr Arglwydd ddeuddeg a thrigain arall, a'u hanfon allan o'i flaen, bob yn ddau, i bob tref a man yr oedd ef ei hun am fynd iddynt.'

**Mathew 28:19a** 'Ewch, gan hynny, a gwnewch ddisgyblion o'r holl genhedloedd.'

Treuliwch ychydig amser yn darllen trwy'r tri darn yma, a darllen ymhellach os oes angen.

Nations. This word can mean countries in a particular geographical place. A nation may also be based on a system of political governance and perhaps a sense of separation from the surrounding nations. Within nations there is wealth and poverty, hope and fear, and a diverse mix of people, opinions, religious views and practices.

## Bible Readings

**Isaiah 11:10** 'On that day the root of Jesse shall stand as a signal to the peoples; the nations shall inquire of him, and his dwelling shall be glorious.'

**Luke 10:1** 'The Lord appointed seventy others and sent them on ahead of him in pairs to every town and place where he himself intended to go.'

**Matthew 28:19a** 'Go therefore and make disciples of all nations.'

Take some time to read through these three passages, and read further if needed.

- Beth maen nhw'n ei ddweud am alwad Duw a'r gair 'cenedloedd'?

- What do they tell you about God's call and the word 'nations'?

# Sylwadau ar y thema

## Thoughts on the theme

Mae'r darlleniad o'r Hen Destament yn dod ar ddiwedd darn a glywir yn aml adeg y Nadolig (Eseia 11:1-9). Mae'n ein hatgoffa y bydd gwreiddyn Jesse, sef Iesu, yn arwydd, yn oleuni, i'r holl genhedloedd. Allan i'r cenhedloedd, neu o leiaf i'r ardal leol, mae Iesu'n anfon ei ddisgyblion. Mae wedi'u paratoi cystal ag y gallai, ac mae'r amser wedi dod iddyn nhw 'dorri eu cwys eu hunain'. Allan â nhw mewn paruau. Golyga hynny y gallen nhw gynnig cefnogaeth y naill i'r llall ac elwa oddi wth ei gilydd o wahanol ddoniau'r weinidogaeth sydd ganddyn nhw.

Ar yr adeg hyn, fel y darllenwn yn yr Efengylau, prif gonsyrn Iesu oedd casglu ynghyd pobl Israel. Roedd am eu dwyn yn ôl i berthynas iawn a chyfiawn gyda Duw. Wrth i amser fynd heibio, fe welwn bod llawer o'r 'Cenedl-ddynion' – pobl oddi allan i Iddewiaeth – yn dod at Iesu, neu bod Iesu'n eu cyfarfod lle bynnag y bo. Mae ei ddamhegion hefyd yn adlewyrchu ymwybyddiaeth bod gan y rhai hynny nad ydynt yn Iddewon rywbeth i'w gynnig fel esiampl i'r Iddewon; fe ddatgelir hyn yn fyw iawn yn nameg y Samariad Da (Luc 10:25-37; gweler hefyd Mathew 22:34-40; Marc 12:28-34).

Yna ar ddiwedd Efengyl Mathew, fed down o hyd i'r geiriau sy'n rhoi'r thema ar gyfer y Cwrs Grawys hwn: 'Ewch, gan hynny (felly) a gwnewch ddisgyblion o'r holl genhedloedd'. Yr alwad yn y fan hyn ydy i fynd allan a rhannu'r newyddion da am Iesu.

The Old Testament reading comes at the end of a passage that we often hear at Christmas time (Isaiah 11:1-9). It reminds us that the root of Jesse, Jesus, will be a signal, a light, for all nations. Into the nations, or at least into the local area, Jesus sends out his disciples. He has prepared them as best as he could, and the time has come for them to 'go it alone'. They go out in pairs. This means they can offer mutual support and draw from one another the gifts of ministry that each one has.

At this time, as we read in the Gospels, Jesus' main concern was to gather together the people of Israel. He wanted to bring them back into a rightful relationship with God. As time goes on, we see that many 'Gentiles' – people outside of Judaism – come to Jesus, or Jesus meets them wherever he is. His parables also reflect an awareness that those who are not Jews have something to offer as an example to the Jews; this is vividly revealed in the parable of the Good Samaritan (Luke 10:25-37; see also Matthew 22:34-40; Mark 12:28-34).

Then at the end of Matthew's Gospel we find the words which provide the theme for this Lent Course: 'Go therefore and make disciples of all nations.' The call here is to go out and share the good news of Jesus.

• Does dim modd inni, yn llythrennol, fynd allan i'r holl genhedloedd, ond fe allwn rannu'r newyddion da am Iesu yn lleol. Sut mae hyn yn digwydd yn eich Ardal Weinidogaeth?

• We cannot literally go out to all nations, but we can share the good news of Jesus locally. How is it being shared in your Ministry Area?

• Sut ydych chi, neu y gallech chi, rannu'r newyddion da am Iesu?

• How do you, or could you, share the good news of Jesus?



# Myfyrdod

## Reflection

---

Chweched Sul y Grawys ydy Sul y Blodau hefyd, pan gofiwn ni taith fuddugoliaethus Iesu a'i ddisgyblion i mewn i Jerwsalem. Mae pob un o bedwar awdur yr Efengylau yn dwyn i gof y digwyddiad hwn: Mathew 21:1-11; Marc 11:1-10; Luc 19:28-40; a Ioan 12:12-19. Mae pob un yn adrodd yr hanes fymryn yn wahanol i'w gilydd, ac os oes gynnoc chi'r amser, darllenwch trwy bob un o'r hanesion, gan ystyried y tebygrwydd sydd rhyngdyn nhw a'r mân wahanuaethau y cewch hyd iddyn nhw.

Ar Sul y Blodau fe fyddwn yn derbyn croes o balmwydden. Mae hyn yn ein tywys yn ôl i ddydd Mercher y Lludw, yn enwedig os cofiwch ichi dderbyn nod y groes ar eich talcen bryd hynny. Mae'r lludw'n aml yn cael ei ffurfio trwy losgi croesau palmwydd y flwyddyn flaenorol – nid peth hawdd i'w wneud! Mae symbolaeth dal croes balmwydd yn ein dwylo, fodd bynnag, yn ein dwyn rwan i galon y Grawys a'r Wythnos Fawr. Cariad, cariad Duw yn Iesu Grist.

Heb gariad, a allai Iesu barhau ar ei siwrne i'r groes? Dyma ichi gariad sy'n cofleidio bob yr un ohonon ni, yn maddau inni, yn ein hannog ni, sy'n gweddio'n ddwfn i'n calonnau, ac yn galw'r weddi allan o'n bod. Dyma ichi gariad a'n galwodd i ffydd ac i ddisgyblaeth.

Ar y Sul hwn, mae Iesu'n profi bloeddiadau gorfoledd 'Hosanna!' y torfeydd, ac eto, mewn byr dro, fe fydd sgrechiadau cras 'Croeshoeliwch ef!' yn atsain yn ei glustiau. Bydd y disgyblion hyd yn oed, yn ei fradychu, ei wadu a chuddio mewn ofn; serch hynny, maeyntau'n parhau i'w dal yn ei gariad.

This sixth Sunday of Lent is also Palm Sunday when we remember the triumphant journey of Jesus and his disciples into Jerusalem. All four of the Gospel writers recall this event: Matthew 21:1-11; Mark 11:1-10; Luke 19:28-40; and John 12:12-19. They each tell the story slightly differently, and if you have the time, read through each of the Gospel accounts and think about how similar they are and any slight differences that you find.

On Palm Sunday we receive a palm cross. This takes us back to Ash Wednesday and the beginning of Lent, especially if you received the sign of the cross on your forehead. The ash is often made by burning the previous year's palm crosses; not an easy job! The symbolism, though, of holding a palm cross now draws us to the heart of Lent and of Holy Week. Love, the love of God in Jesus Christ.

Without love, could Jesus continue his journey to the cross? This is a love that embraces each and every one of us, forgives us, encourages us, prays deep into our hearts, and calls the prayer out from us. This is a love that has called us to faith and to discipleship.

On this Sunday, Jesus is met with shouts of joy, and yet soon he will have the word 'Crucify!' ringing in his ears. His disciples will soon betray him, deny him and hide away in fear, but they are still held in his love.

Dydy hyn oll ddim yn rhwystro Iesu rhag gwneud yr hyn y gwyddai bod rhaid iddo'i gyflawni. Fe ddown at y groes ar Ddydd Gwener y Groglith, ac yno fe welwn gariad ar waith, er ein mwyn ni a'r holl genhedloedd, yr holl bobl.

Wrth edrych yn ôl dros wythnosau'r Grawys:

- Beth sydd wedi'ch herio fwyaf?

- Beth fasech chi'n dymuno'i newid yn eich bywyd ar hyn o bryd?

- Beth ydy'r heriau y gallech chi fod yn eu hwynebu trwy'r Wythnos Fawr?

- Sut wnewch chi bellach geisio cyfarfyddiad â'r Iesu Atgyfodedig ar Ddydd y Pasg?

This does not stop Jesus doing what he knows he has to do. We come to the cross on Good Friday, and there we see love in action, for us and for all nations, all people.

Reflecting back over the weeks of Lent:

- What has challenged you the most?

- What might you wish to change in your life now?

- What are the challenges you may face through Holy Week?

- How will you now seek to encounter the Risen Jesus on Easter Day?



# Gweddi Prayer

Dduw'r holl genhedloedd,  
yn dy gariad i mi,  
anfona fi i dy ddilyn a'th wasanaethu di  
trwy'r Wythnos Fawr sydd ar ddod a thu hwnt.  
Dyfnha fy nealltwriaeth  
o'r hyn mae'n ei olygu i fod yn ddisgybl i ti.  
Helpa fi i rannu dy gariad  
a'm ffydd mewn unrhyw fodd a allaf.  
Hyn oll rwy'n gweddio yn enw'r Un a farchogodd  
i mewn i Jerwsalem ymysg bonllefau'r 'Hosanna'  
ac yna mynd yn fodlon i'r groes, o gariad i mi  
a'r holl bobl a'r holl genhedloedd:  
Iesu Grist.

**Amen.**

God of all nations,  
in your love for me,  
send me out to follow and serve you  
through this Holy Week and beyond.  
Deepen my understanding  
of what it means to be your disciple.  
Help me to share your love  
and my faith in any way I can.  
This I pray in the name of the One who rode  
into Jerusalem amid shouts of 'Hosanna'  
and then went to the cross, for the love of me  
and all people and all nations:  
Jesus Christ.

**Amen.**

# Nodiadau • Gweddïau

## Notes • Prayers

A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in two columns. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a guide for text entry.







# GORSAFOEDD Y GROES

## Iesu'n cael ei hoelio i'r Groes

### STATIONS OF THE CROSS

## Jesus is nailed to the Cross

---

Edrychwch ar y ddelwedd hon o unfed  
Orsaf ar ddeg y Groes:

- Beth sy'n dod i'r meddwl wrth ichi syllu ar y llun yma?

- Pa deimladau ac emosiynau sy'n cyniwair wrth ei astudio?

Look at the image of this eleventh  
Station of the Cross:

- What comes to mind as you look at this image?

- What feelings and emotions does it evoke?

# Myfyrdod

## Reflection

Mae'r ddelwedd hon yn ein tywys ar ein hunion at Ddydd Gwener y Groglith. Mae'n gwbl wahanol i'r golygfeydd o groeso a synau gorfoledd oedd yn wynebu Iesu a'i ddisgyblion wrth iddyn nhw gyrraedd Jerwsalem. Mae syllu ar y ddelwedd hon heddiw yn ein dwyn at realaeth gignoeth y newid syfrdanol a ddigwyddodd yn hwyliau'r bobl: o'r 'Hosanna' i'r 'Croeshoeliwch ef'.

This image is one that takes us to Good Friday. It is very different from the scene of welcome and the sounds of rejoicing that met Jesus and the disciples as they arrived in Jerusalem. To look at this image today draws us to the stark reality of how the mood changed from one of welcome and 'Hosanna', to one of 'Crucify'.

# Cwestiynau

## Questions

- Beth sy'n digwydd o fewn eich Ardal Weinidogaeth ar Sul y Blodau?

- What happens within your Ministry Area on Palm Sunday?

- Beth sy'n digwydd o fewn eich Ardal Weinidogaeth ar ddyddiau'r Wythnos Fawr, ac yn arbennig felly o Ddydd Iau Cablyd hyd at Ddydd Sadwrn Sanctaidd?

- What happens in your Ministry Area on the days of Holy Week, and particularly from Maundy Thursday to Holy Saturday?

- Beth mae hyn i gyd yn ei olygu i chi?

- What does all of this mean to you?

## Gweddi o ymrwymiad ar gyfer yr Wythnos Fawr

Bydd yn hollbresennol gyda mi, O Dduw,  
wrth i'r wythnos hon fynd rhagddi.

Boed imi fod yn wastadol ymwybodol o'th Bresenoldeb gyda mi.

[Fe ddof i'r gwasanaethau yr wythnos hon...

*Enwch y rhai y byddwch yn eu mynychu].*

Pan na allaf fod yn bresennol yn yr eglwys gydag eraill,

dwi'n addo treulio amser mewn myfyrdod tawel

ac i gofio fy mod yn ddisgybl i ti.

Clyw fy ngweddi ar ran yr Ardal Weinidogaeth ryw'n rhan ohoni

*[enwch y bobl ac unrhyw beth neilltuol].*

Clyw fy ngweddi ar ran yr Eglwys [*yr Esgob, clerigion, y rhai sy'n arddel gweinidogaeth neu swyddogaeth, ac yn cynorthwyo].*

Clyw fy ngweddi ar ran y byd [*digwyddiadau a materion neilltuol y cyfnod hwn].*

Gyda'r holl ddoniau y cefais fy mendithio gen ti, O Dduw,

a gyda dy gariad a'th arweiniad

fe wnaif fy ngorau i 'fynd felly a gwneud disgyblion

o'r holl genhedloedd'.

**Amen.**

# Prayer of commitment for Holy Week

Be ever present with me, O God, as this week unfolds.

May I be ever aware of your Presence with me.

[I will come to the services this week ...

*Name the ones you will go to]*

When I cannot be in church with others,  
I promise to spend time in quiet reflection  
and to remember that I am your disciple.

Hear my prayer for the Ministry Area I am a part of [*name the  
people and anything particular*].

Hear my prayer for the Church [*the Bishop, clergy, those who  
exercise licensed/commissioned ministries, hold office,  
and assist in any way*].

Hear my prayer for the world [*particular events and issues  
at this time*].

Through all the gifts you have blessed me with, O God,  
and with your love and guidance,  
I will do my best to 'go therefore  
and make disciples of all nations'.

**Amen.**

# DIODDEFAINT PASSION

**Y Triduum Sanctaidd**  
The Sacred Triduum

## DYDD IAU CABLYD

Ar y dydd hwn, fe gofiwn i'r disgyblion ymgasglu yr yr Oruwch Ystafell. Dod y maen nhw i rannu pryd blynyddol y Pasg, ond ar y noson arbennig hon, trawsnewidir y pryd. Yn gyntaf, trwy weithred Iesu yn golchi traed y disgyblion, ac yna trwy ddanfon Jwdas allan i'r nos i gyflawni ei weithred ysgeler (Ioan 13:1-35). Yn drydydd, mae Iesu'n cymryd y bara, a'r gwpan, yn eu bendithio, torri'r bara a'i ddsbarthu ymysg ei ddisgyblion, gan eu hannog i fwyta ac yfed a'i rannu (Mathew 26:26-29; Marc 14:22-26; Luc 22:14-23; 1 Corinthiaid 11:23-26).

Yn dilyn y pryd bwyd, mae Iesu'n arwain y disgyblion allan i'r Ardd, i wyllo ac aros a gweddïo. O'r eiliad gafodd ei arestio, mae Iesu bellach yn nwylo ei wrthwynebwyr: mae'n cael ei gymryd, ei gwestiynu ac yna'i gondemnio i farw ar groes; mae hyn yn ein tywys o'r noson honno at Ddydd Gwener y Groglith.

## MAUNDY THURSDAY

On this day we remember the gathering of the disciples in the Upper Room. They come to share in the annual Passover meal, but on this night that meal is transformed. Firstly by the act of Jesus washing the disciples' feet, then by sending Judas out into the night to do what he has to do (John 13:1-35). Thirdly, Jesus takes the bread, and the cup, blesses them, breaks the bread and gives it to his disciples, telling them to eat and drink and share it (Matthew 26:26-29; Mark 14:22-26; Luke 22:14-23; 1 Corinthians 11:23-26).

Following the meal, Jesus leads the disciples out to the Garden, to watch and wait and pray. From the moment of his arrest, Jesus is in the hands of his adversaries: he is taken, questioned and then condemned to die on the cross; which takes us from this night to Good Friday.

*'Pedr, tyrd draw fama.'*

*'Be' wyt ti isho, athro?'*

*'Dwi am olchi dy draed.'*

*'Be? Byth!'*

*'Tyn dy sandalau – mae'r dŵr yn gynnes, paid â phoeni.'*

*'Nid y dŵr sy'n fy mhoeni i.'*

*'Am be' wyt ti'n poeni 'te, Pedr?'*

*'Ti, Iesu. Dylet ti ddim bod yn gwneud hyn – chei di ddim.'*

*'Pedr, mi ga i wneud ac mi rydw i am wneud, ac mae'n rhaid i tithau wneud yr un peth.'*

*'Gwneud yr un peth?'*

*'Peter, come over here.'*

*'What do you want, teacher?'*

*'I want to wash your feet.'*

*'No way!'*

*'Take off your sandals – the water's warm, don't worry.'*

*'I'm not worried about the water.'*

*'What are you worried about, Peter?'*

*'You, Jesus. You shouldn't be doing this – you can't.'*

*'Peter, I can and I want to, and you need to do the same.'*

*'Do the same?'*

A fasech chi wedi gadael i Iesu olchi'ch traed petaech chi oedd Pedr? A fasech chi'n gadael i rywun olchi'ch traed heno yn yr eglwys petai hynny'n digwydd ymysg pobl roeddech chi'n eu nabod? Pethau sydd wedi'u cuddio gan amlaf ydy traed, nid rhyw bethau i'w harddangos, ac yn sicr ddigon, ddim yn yr eglwys! Er hynny, mae hyn yn ymwneud â cherdded mewn ffydd gyda Iesu. Adlewyrchu ein galwad ni ydy hyn: galwad i wasanaethu, i ofalu am, dangos lletygarwch i, a thrin eraill yn y modd y basen ni'n dymuno cael ein trin.

Would you have let Jesus wash your feet if you had been Peter? Would you let your feet be washed tonight in church if that was happening, among the people you know? Feet are usually hidden away, not put on show, and certainly not in church! Yet this is about our walking with Jesus in faith. This is about our call to serve, take care of, give hospitality to, and treat others in the way we too would like to be treated.

*'Dowch, bawb, i eistedd.  
Mae'n bwyd ni'n barod.'*

*'Iesu, estyn y cig oen draw fama.'*

*'Aros am funud... Y bara a'r gwpan hon –  
dyma fy nghorff a'm gwaed.'*

*'Be wyt ti'n feddwl? Sut all hynny fod?'*

*'Dyma, fy ffrindiau, ydy dechrau'r  
cyfamod newydd. Bydd un ohonoch  
chi'n fy mradychu heno, a rhoi ar waith  
y cynllun sydd i ddilyn. Dyma pam roedd  
rhaid imi ddod i Jerwsalem.'*

*'Iesu, does yr un ohonon ni am dy  
fradychu. Dy garu di ydyn ni!'*

*'Jwdas, fe ddaeth dy awr. Cer a gwna'r  
hyn sydd raid iti'i wneud.'*

*'Iesu...'*

*'Cer, Jwdas.'*

*'Come, everyone, and sit.  
Our meal is ready.'*

*'Jesus, pass the lamb.'*

*'Wait a moment... This bread and this  
cup – this is my body and my blood.'*

*'What do you mean? How can it be?'*

*'This, my friends, is the beginning of the  
new covenant. One of you will betray me,  
and set into motion all that is now to  
take place. This is why I had to  
come to Jerusalem.'*

*'Jesus, none of us will betray you.  
We love you!'*

*'Judas, your time has come. Go and do  
what you have to do.'*

*'Jesus...'*

*'Go, Judas.'*

Beth fasech chi'n ei wneud? Yn gyntaf, dyna ichi her pryd y Pasg yn cael ei gysylltu â chorff a gwaed Iesu; cysyniad gwrthun cwbl arswydus i Iddewon, oedd ddim hyd yn oed yn bwyta cig â gwaed ynddo. Yna, dyna'r sôn am fradychu, a Jwdas yn cael ei ddanfon allan gan Iesu. Tybed a ystyriodd y disgyblion eraill o gwbl mai Jwdas oedd y bradwr hwnnw? Wedyn, mae'r pryd bwyd yn dal yno i'w fwyta a'i rannu, y cymun cyntaf hwnnw, yr Ewcharist y byddwn ninnau bellach yn ei rannu â'n gilydd o wythnos i wythnos, i'w wneud er cof am Iesu. A oedd y disgyblion o ddifrif yn deall geiriau Iesu? Beth ydy'ch dealltwriaeth chithau o'r fendith, y torri a'r tollti, a'r rhoi a derbyn y bara a'r gwin, sef corff a gwaed Iesu?

What would you do? First there is the challenge of the Passover meal becoming associated with Jesus' body and blood; a horrifying concept for Jews, who did not even eat meat with blood in it. Then there is talk of betrayal, and Judas is sent out by Jesus. Did the disciples connect Judas to the one who would betray Jesus? There is still this meal to eat and share, this first communion, the Eucharist which now we share together week by week, to do it in remembrance of Jesus. Did the disciples really understand the words of Jesus? What do you understand by the blessing, breaking and pouring, and the giving and receiving of the bread and wine, the body and blood of Jesus?



*'Da ni wedi gorffen ein pryd bwyd.  
Mae hi'n amser mynd. Dewch efo fi,  
bawb ohonoch, i'r Ardd.'*

*'Wrth gwrs y down ni.'*

*'Pedr, Iago, Ioan... arhoswch yn agos,  
'da chi, a gwyllo ac aros wrth  
imi fynd draw i weddio.'*

*'Wrth gwrs y gwnawn ni, Iesu...'*

*'Cysgu unwaith eto! Na, peidiwch â  
deud dim, gan fod yr amser hwn wedi  
cyrraedd bellach. Fedra i glywed traed y  
rheini sydd am f'arestio.'*

*'Iesu.'*

*'Our meal is over. It's time to go.  
Come with me, all of you, to the Garden.'*

*'Of course we'll come.'*

*'Peter, James, John, stay close by,  
please, and watch and wait as  
I go to pray.'*

*'Of course we will, Jesus...'*

*'Asleep, again! No, don't say anything,  
because the time has come. I can hear  
the feet of those who will arrest me.'*

*'Jesus.'*

Sut tybed fu Pedr, Iago ac Ioan yn ei deimlo, o sylweddoli eu bod wedi syrthio i gysgu bob tro'r erfyniwyd arnyn nhw i gadw'n effro a gwyllo? Sut oedd Iesu'n teimlo? Y cwestiwn ydy, wnewch chi wyllo ac aros mewn gwylidwriaeth heno? Wnewch chi weddio mewn distawrwydd yn yr 'Ardd'? O lawenydd a dathliadau pryd trawsnedwidol y Pasg, fe allwn ni synhwyro dryswch y disgyblion. Dyma bryd Pasg a ddeuai'n bryd i gofio Iesu. Fe gawson ni'n bwydo hefyd gyda bara a gwin y pryd newydd hwn o goffadwriaeth. Fe'n gwahoddir ninnau hefyd, er ein bod yn ymwybodol o ben draw'r hanes, i ymuno â'r noson hon o ddryswch, poen a thrallod sy'n tywyllu a dyfnhau wrth yr awr.

Gadewn yn nhawelwch y noson hon a newidiodd y byd a bywyd.

Gadewn yn y tawelwch llethol i fyfyrion ar ein ffydd ein hunain, ddaeth i fod yn sgil y noson chwyldroadol hon.

How must Peter, James and John have felt, when each time they were called to watch and wait, they fell asleep? How must Jesus have felt? The question is, will you watch and wait in vigil this night? Will you pray in quietness in the 'Garden'? From the joy and celebration of the transformative Passover meal we can sense the confusion of the disciples. This Passover meal will now be a meal to be offered in remembrance of Jesus. We too have been fed with the bread and wine of this new meal in remembrance. We too, even though we know the end of the story, are invited to enter this night of deepening confusion laced with fear and sorrow.

We leave in the quietness of this life-changing night.

We leave in the quietness to reflect upon our faith, brought to birth in the aftermath of this life-changing night.

## DYDD GWENER Y GROGLITH

Fe ddaeth y dydd. Dyma'r dydd nad oedd y disgyblion yn ei ddeall. Roedd Iesu wedi sôn yn aml am y farwolaeth oedd o'i flaen, ond clywed ei eiriau wnaethon nhw a cheisio'u hanwybyddu. Roedden nhw'n eiriau rhy boenus i'w hystyried o ddifrif a gorfod meddwl am unrhyw ganlyniadau posib.

Fe ddaeth y dydd. Doedd Pedr ddim yn gallu coelio ei fod wedi gwadu nabod Iesu, a dim ond wedi caniad y ceiliog y trawodd arwyddocâd hynny fel cylllell i'w galon. Daeth geiriau Iesu yn ôl i'w gof: 'Wir i ti, Pedr, byddi wedi gwadu fy nabod i, nid unwaith ond teirgwaith.' Bellach roedd Iesu wedi'i gymryd oddi wrthyn nhw. Beth oedden nhw i'w wneud?

Ydy'r disgyblion i ddilyn o hirbell wrth i'r siwrne olaf hir gychwyn am Golgotha? Ydyn nhw i geisio ymdoddi yn y dorf rhag ofn iddyn nhw gael eu hadnabod? Does dim delwedd o fewn Gorsafoedd y Groes sy'n eu dangos yng nghwmni Iesu, fel a geir gyda'r gwraedd.

Fe ddaeth y dydd. Mae'r dro hir a phoenus dan faich y groes yn cyrraedd pen ei daith, ac am eiliad, ennyd fechan, rhyddhad. Rhyddhad wrth i'r baich gael ei symud o ysgwyddau Iesu. Ennyd, gan mai sŵn morthwylio, haearn didrugaredd hoelion trwy gnawd sy'n ildio'n rhwydd, i gadernid trawsbrennau, sy'n atsain ar yr awel.

## GOOD FRIDAY

The day has come. This is a day the disciples did not understand. Jesus had spoken often about the death he would face, but the disciples heard his words and then tried to forget them. These were words too painful for them to think about or contemplate what it might mean.

The day has come. Peter cannot believe he denied knowing Jesus, and only when the cock crowed did the significance hit hard. Jesus' words came to him: 'Yes, Peter, you will deny me, not once but three times.' Now Jesus had been taken away. What could they do?

Do the disciples follow at a distance as the long walk begins to the place of Golgotha? Do they try to hide themselves among the crowds so they will not be recognised? There is no image within the Stations of the Cross showing them with Jesus, as the women are.

The day has come. The long and painful walk with the burden of the cross reaches its destination, and for a moment, a brief second, relief. Relief as the burden is taken from the shoulders of Jesus. Brief, because now the sound of nails being hammered through flesh into the wood echoed in the air.

Fe ddaeth y dydd. Gwylio'n ddiymadferth mae Mair a'r disgybl annwyl, yn clywed Iesu'n eu cymell at ei gilydd yn deulu newydd mab a'i fam. Does dim y gallen nhw'i wneud, wrth i'r milwyr gerllaw fwrw coelbren ac ymgecru'n ddi-hid am Ei ddrillad a chynnig gwin sur iddo i'w yfed.

Ydy Mair a'r lleill i fentro llefaru geiriau o gysur iddo? Pa eiriau fase'n addas ar adeg anobeithiol fel hyn? I Mair, mae geiriau Simeon, a lefarwyd flynyddoedd ynghynt, ynglŷn â'r cleddyf a ddeuai i rwygo'r galon, yn cael eu gwireddu.

Yna clywant eiriau olaf Iesu.

'Fe ddaeth y dydd. Dwi wedi cyflawni popeth y gofynnaist imi'i wneud, fy Nuw. Cyflwynaf i'th ofal bawb o'r rhai a fu gyda mi a'r rhai hynny sydd eto'i ddod. Dwi wedi rhoi ac fe fyddaf eto'n rhoi fy nhangnefedd yn rhodd, a chyn bo hir fe ddaw'r Ysbryd, wedi'r diwrnod hwn. O Dad, i'th ddwylo di y cyflwynaf fy ysbryd.'

Fe ddaeth y dydd. Fe ddaeth yr awr. Dyma Iesu, gan wybod bod ei fywyd daearol yn dod i ben, ac y gorffennwyd popeth, yn crymu'i ben ac anadlu'i anadl olaf.

The day has come. Mary and the beloved disciple watch, and hear Jesus bring them both together as a new family of son and mother. There is nothing they can do, as all around the soldiers laugh and place bids for his clothes and offer him sour wine.

Do Mary and the others try to speak out to give him comfort? What could they say at that moment? For Mary, words of Simeon spoken so long ago, about the sword that would pierce her heart, now come true.

They hear the last words of Jesus.

'The day has come. I have done all you asked of me, my God. I commend into your care all those I have been with and those still to come. I have given and will give out my peace, and soon the Spirit will come, after this day. Into your hands, my God, I commend my spirit.'

The day has come. The time has come. Jesus, knowing his earthly life was ending, and all was finished, bowed his head and breathed his last breath.


# Gweddi

O Dduw, wrth imi benlinio o flaen y Groes heddiw,  
 gweddiäf i'th faddeuant fy llenwi  
 ac i'th dosturi arwain fy mherthynas ag eraill.  
 Gweddiäf am ddyfnhau ffydd fel y gallaf ddeall  
 yn ddyfnach yn fy nghalon gariad Iesu tuag ataf.  
 Gweddiäf dros dy eglwysi a'th bobl  
 yn yr Ardal Weinidogaeth hon  
 ac ymdeimlad cynyddol o dy alwad di ar bob un ohonon ni.  
 Gweddiäf i'th gariad lifo o'm mewn  
 i dystio i bawb ddaw ar fy nhraws.

O Dduw, wrth imi benlinio o flaen y Groes heddiw,  
 gweddiäf am i dy Bresenoldeb lenwi'r byd  
 gyda chariad a heddwch i'r greadigaeth oll.  
 Gweddiäf dros bawb sy'n dioddef dan law eraill,  
 y caen nhw deimlo a phrofi rhyddhad ac iachâd.  
 Gweddiäf dros fyd lle mae croeso  
 i wahaniaethau ac amrywiaeth,  
 ac yr ystyrir pawb yn gyfartal.  
 Gweddiäf y gwnaiff yr holl fyd,  
 trwy dristwch a galar y diwrnod hwn,  
 geisio dy gariad a thrawsnewidiad.

**Amen.**

# Prayer



O God, as I kneel before the Cross today,  
I pray for your forgiveness to fill me  
and your compassion to guide my relationships with others.  
I pray for a deepening faith so I may understand  
more deeply within my heart the love of Jesus for me.  
I pray for your churches and people in this Ministry Area  
and an increasing sense of your call to each one of us.

I pray for your love to flow through me  
in witness to everyone I meet.

O God, as I kneel before the Cross today,  
I pray for your Presence to fill this world  
with love and peace for all creation.

I pray for all who suffer at the hands of others,  
that they may know release and healing.  
I pray for a world where difference and diversity  
are welcomed, and all are seen as equal.  
I pray that through the sorrow of this day  
the whole world may seek your love and transformation.

**Amen.**



## DYDD SADWRN SANCTAIDD

Dyma ddiwrnod o ddistawrwydd wrth inni ddisgwyl yn weddigar am ddydd yr atgyfodiad. Dyma ddiwrnod o sŵn a bwrlwm pan fydd ein heglwysi'n cael eu trawsnewid a'u llenwi â blodau wrth baratoi am ddydd yr atgyfodiad.

Mewn sawl eglwys fe fydd gwasanaeth gyda'r hwyr lle cynheir tân a'r fflamau'n cael eu defnyddio i oleuo kannwyll y Pasg, a dethlir Ewcharist cyntaf y Pasg. Fe all mai gwasanaeth o fyfyrdod syml a gynhelir neu'n llawn symbolaeth ac arwyddion ynghlwm â'r litwrgi. Amser, hefyd, i adnewyddu ein haddunedau bedydd.

Yn gyntaf, fodd bynnag, mae gofyn inni ddod wyneb yn wyneb â'r trallod, y gofid a'r galar yn y distawrwydd, a'i gofleidio, a hynny cyn inni allu dathlu bod Crist wedi Atgyfodi.

## HOLY SATURDAY

This is a day of silence as we wait prayerfully for the day of resurrection. This is a day of noise and busyness when our churches are being transformed and filled with flowers in readiness for the day of resurrection.

In many churches there will be a service in the evening where a fire is lit and the flames used to light the Paschal candle, and the first Eucharist of Easter is celebrated. This can be a simple reflective service or full of symbolism and gesture amid the liturgy. A time, too, to renew our baptism vows.

First, though, we need to encounter and embrace the sorrow and silence before we can celebrate that Christ is Risen.

*Distawrwydd. Mae'r ddaear yn llonydd fud wedi ing y dydd o'r blaen, pan glywyd sgrechiadau poen yr holl greadigaeth o weld yr Un dan hoelion ar y groes. Ysgydwyd yr awyr a'r tir i'w seiliau dan arswyd yr anghredadwy, credadwy.*

*Distawrwydd. Mae'r wylofain a'r cwynfanu wedi pylu'n ddim ond atsain bellach.*

*Daw ambell feichiad egwan i'r clyw, ond bellach, gyda dryswch gorffwyll yr emosynau wedi sugno pob nerth, mae geiriau'n fud. Efallai hefyd bod ofn fel clogyn du'n mygu pob cri a'u cyfyngu i gilfachau'r galon.*

*Distawrwydd. Lle mae pawb? Cuddio, cwestiynu, llygaid ofnus a chlustiau parod yn wylidwrus effro am synau milwyr. Pwy fydd nesaf tybed? Gwell swatio'n ddiogel tu ôl i ddrysau caeedig.*

*Distawrwydd. Mae'r oriau'n llusgo mor hir. Pob eiliad yn oedi'n greulon ar y gwynt, er bod dieithrwch y dydd hwn yn myned heibio'n ddisylw wrth i'r byd ddal i droi.*

*Distawrwydd.*

*Distawrwydd. Mae'r tawelwch yn glynu fel niwlen o gylch y bedd hefyd. Does dim yn symud oddi allan. Dim argoel o'r trawsnewidio arallfydol sy'n ymsymud oddi mewn.*

*Distawrwydd.*

*Distawrwydd.*

*Distawrwydd. Daw gwawr diwrnod newydd dros ael y bryniau; mae synhwyrdd ailddeffroad yn y tir. Yn y pellter, clywir olion traed ysgafn yn dynesu – gwraig yn cludo perlysiâu ac olewau'n dynn at ei mynwes. Dod i eneinio corff, yn dawel y daw.*

*Distawrwydd.*

*Distawrwydd. Mae rhyw ddisgwyliad yn y llonyddwch yn ffrwtian dan yr wyneb cyn i garreg y gladdedigaeth dreiglo gan ddatgelu gwagle, heb y corff a roed ynddo.*

*Silence. The earth lies still after the anguish of the day before, when all creation screamed in pain with the One nailed to the cross. The sky and land shook with unbelieving, believing, horror.*

*Silence. The lamenting and wailing is but an echo in the air now. Stifled sobs still escape, as throats that are dry, raw with emotion, can utter no more. Fear perhaps cloaks the cries and keeps them inside.*

*Silence. Where is everyone? Hiding, questioning, eyes wide in fearful watchfulness, ears alert for the sound of soldiers. Will I be next? Hiding away behind locked doors is safer.*

*Silence. The hours of the day move slowly. Slowly the seconds tick by, and all around the strangeness of this day goes unnoticed as life goes on.*

*Silence.*

*Silence. The silence is held around the tomb too. Nothing moves on the outside. There is no indication of the transformation taking place within.*

*Silence.*

*Silence.*

*Silence. A new day will soon dawn; there is a sense of a re-awakening. In the distance the soft footsteps can be heard. A woman carrying spices and oils to anoint a body. Quietly she comes.*

*Silence.*

*Silence. Silent expectation bubbles under the surface before the stone of entombment rolls away to reveal a space, empty of the body placed within it.*

# Gweddi Prayer

I ganol distawrwydd y dydd hwn, O Dduw,  
gweddi'af am dy sicrwydd tawel i  
lapio o'm hamgylch.

Ar yr holl adegau hynny pan ddaw  
distawrwydd pryder, ofn neu golled,  
bydd gyda mi.

Nid mod i'n ceisio cuddio rhag y rhain,  
ond yn hytrach i sefyll yn dalsyth  
mewn ffydd a chred,

fel y byddaf, yn seiniau'r Diwrnod  
Newydd sydd ar ddod,

yn gwybod ac yn d'adnabod di, O Dduw.

**Amen.**

Pob dydd, un dydd ar y tro, O Dduw,  
fe wna'f fy ngorau i gyflawni  
f'addewidion bedydd

i droi bob tro at dy Fab, Iesu Grist,  
i geisio maddeuant am fy meiau  
ac i rodio gyda heddwch at bawb  
yn fy nghalon;

gan wybod mai dim ond trwy dy gymorth  
a'th bresenoldeb di yn fy mywyd  
y gallaf hyd yn oed ddechrau gwneud hyn.

**Amen.**

Into the silence of this day, O God,  
I pray for your quiet reassurance  
to wrap around me.

For all the times when I encounter  
the silence of anxiety, fear or loss,  
be with me.

I seek not to hide away,  
but to stand tall in faith and belief,  
so that in the coming sound of the New Day,  
I will know and recognise you, O God.

**Amen.**

Each and every day, O God,  
I will do my best to fulfil my  
baptism promises

to turn always to your Son Jesus Christ,  
to seek forgiveness for the wrongs I commit  
and to walk with peace towards  
all in my heart;

knowing that only with your help  
and presence in my life  
can I even begin to do this.

**Amen.**



# ATGYFODIAD RESURRECTION

Sul y Pasg  
Easter Day

Three stylized candles are arranged horizontally at the bottom of the page. Each candle has a simple, rounded body and a flame-like top. The candles are rendered in a light blue color, matching the background.

# Gweddi agoriadol

## Opening prayers

Ar y Sul Pasg hwn, O Dduw,  
 cwyd o'm mewn a'm llenwi  
 â llawenydd a chariad a disgwyliad  
 am bopeth sy'n dechrau o'r  
 newydd y dydd hwn.  
 Fe'th ddilynaf di  
 ac fe orfoleddaf ynot ti  
 ac fe'th geisiaf di yn y rhai hynny  
 ddof ar eu traws heddiw.  
 Yng nghariad a gyda chariad Iesu,  
 y lluniai fy weddi hon.

**Amen.**

Iesu Grist atgyfodedig, gweddiaf:  
 Dyfnha fy nealltwriaeth ohonot  
 o ddydd i ddydd.  
 Pan edrychaf o'm cwmpas ond heb  
 dy weld di, agor fy llygaid.  
 Pan fyddaf yn amau fel Tomos, addysga fi.  
 Pan fyddaf yn ansicr o'm galwad,  
 parha i siarad â 'nghalon.  
 Pan fyddaf yn ofnus i rannu'r  
 Newyddion Da, rho ddewrder imi.  
 Pan fyddaf yn teimlo mod i'n rhodio'n unig,  
 cerdda gyda mi.  
 Pan fydd hi'n ymddangos mod i'n  
 crwydro oddi wrthyf, tyn fi'n ôl.  
 Dyfnha fy nealltwriaeth ohonot,  
 dydd wrth ddydd.  
 Hwn ydy fy ngweddi,  
 Atgyfodedig Iesu Grist.

**Amen.**

On this Easter Day, O God,  
 arise within me and fill me  
 with joy and love and expectation  
 of all that is beginning anew this day.  
 I will follow you  
 and I will rejoice in you  
 and I will seek you in those  
 I meet this day.  
 In and with the love of Jesus,  
 I make this prayer.  
**Amen.**

Risen Jesus Christ, I pray:  
 Deepen my understanding of  
 you day by day.  
 When I look around me and do  
 not see you, open my eyes.  
 When I doubt like Thomas, teach me.  
 When I am unsure of my call,  
 continue to speak into my heart.  
 When I am afraid to share the  
 Good News, give me courage.  
 When I feel I am wandering around  
 alone, walk with me.  
 When I seem to stray from your side,  
 draw me back.  
 Deepen my understanding of  
 you day by day.  
 This I pray, Risen Jesus Christ.

**Amen.**

# ATGYFODIAD RESURRECTION

---

## Darlleniadau o'r Beibl

**Ioan 20:6, 18** 'Yna daeth Simon Pedr ar ei ôl, a mynd i mewn i'r bed. Gwelodd y lliniau yn gorwedd yno... Ac aeth Mair Magdalen i gyhoeddi'r newyddion i'r disgyblion, "Yr wyf wedi gweld yr Arglwydd."

**Mathew 28:19a** 'Ewch, gan hynny, a gwnwch ddisgyblion o'r holl genhedloedd.'

## Bible Readings

**John 20:6, 18** 'Then Simon Peter came, following him, and went into the tomb. He saw the linen wrappings lying there... Mary Magdalene went and announced to the disciples, "I have seen the Lord."'

**Matthew 28:19a** 'Go therefore and make disciples of all nations.'

# Sylwadau ar y thema

## Thoughts on the theme

Mae hanes yr atgyfodiad yn gyfarwydd iawn mae'n siŵr. Pan mae stori fel hon yn adnabyddus iawn inni, fe all fod yn anodd ymgysylltu ac ailymweld â hi – un flwyddyn ar ôl y llall! Ac eto, o roi meddwl ar waith a cheisio gwrando'n astud, mae modd darganfod rhyw wedd newydd; fe fydd yn 'siarad' â ni mewn ffordd wahanol. Bydd y modd y llifara'r atgyfodiad â ni heddiw hefyd yn ganlyniad i'r modd y buon ni'n ymwneud â'r myfyrdodau a'r cwestiynau trwy gydol cyfnod y Grawys.

Fe gynhwysir eto'r darn allan o Mathew: 'Ewch, gan hynny, a gwnewch ddisgyblion o'r holl genhedloedd.' Mae'r anfon allan i wneud disgyblion yn cychwyn yn araf iawn ar y diwrnod hwn cyn dod yn weinidogaeth weladwy adeg y Pentecost gyda dyfodiad yr Ysbryd Glân. Ond ar hyn o bryd, yr unig beth a allai disgyblion Iesu'i wneud oedd cuddio mewn ofn. Yr ofn o wynebu'r un farwolaeth ddychrynlyd petaen nhw'n cael eu dal.

Er hynny, ar yr union ddiwrnod hwn, fe welir trawsnewidiad. Mae'r ddau ddisgybl a redodd at y bedd, a'i ddarganfod yn wag, yn troi ac, yn syml iawn, yn 'mynd ymaith' neu adael, fel y darllenwn i Pedr ei wneud yn adroddiad Luc (24:12).

The story of the resurrection is probably very familiar. When we know a story well, it can be difficult to engage with it – year after year! Yet, when we listen with attentiveness we can discover something new; it will 'speak' to us in a different way. The way the resurrection will 'speak' out today will also be affected by the ways in which we have each engaged with the reflections and questions throughout Lent.

Included again is the passage from Matthew: 'Go therefore and make disciples of all nations.' The sending out to make disciples begins very slowly on this day and then comes to a visible ministry at Pentecost through the coming of the Holy Spirit. Now, though, all the disciples of Jesus could do was to hide away in fear. Fearful that, if caught, they too would be put to death.

Yet on this day, there is transformation. The two disciples who ran to the tomb, and discovered it empty, simply go back home, as we read in Luke's account that Peter 'went home' (24:12).

- Petaech chi wedi bod yno ar y pryd, beth fasech chi wedi'i wneud?

- If you had been there at the time, what would you have done?

- Pa feddyliau a theimladau fyddai'n troi yn eich pen chithau'r bore hwnnw, wrth fynd at y bedd a'i gael yn wag?

- What thoughts and feelings would you have that morning, going to the tomb and seeing it empty?





Edrychwch ar lun o'r bedd gwag a meddyliwch dros y ddelwedd am ychydig.

Take some time to look at and ponder the image of the empty tomb.

- Beth sy'n tynnu'ch sylw wrth ichi edrych ar y llun?

- What do you notice as you look at the picture?

- Pa deimladau ac emosiynau sy'n cyniwair wrth ei astudio?

- What thoughts and feelings does it evoke?

- Pa gwestiynau sy'n codi?

- What questions does it bring to you?

Dydy hi ddim tan yn hwyrach yn y dydd cyn i'r disgyblion gyfarfod ag Iesu Atgyfodedig. Mae'n sefyll yn eu canol, yn llefaru geiriau o dangnefedd. Cyn hynny, llais Mair Magdalen a glywson nhw wrth iddi hi fod y gyntaf o'i ddilynwyr i 'fynd gan hynny a gwneud disgyblion o'r holl genhedloedd'. Man cychwyn y genhadaeth fawr ydy disgyblion Iesu.

Nhw ydy'r unig rai sydd wedi treulio amser gyda Iesu, a nhw fydd y rhai a fydd yn mynd rhagddyn ac yn rhannu neges yr efengyl. Wedi nabod Iesu a thystio i'r oll a wnaeth ac a lefarodd, nhw ydy'r rhai fydd â'r modd i fynd allan a llefaru gydag argyhoeddiad a hyder.

Pan fyddwn ninnau'n darllen neu'n gwrandao ar y geiriau hynny o'r Comisiwn Mawr (Mathew 28:16-20), fe wyddon ni eu bod hefyd, bellach ar ein cyfer ninnau, yma, heddiw. I fynd allan fel pobl y Pasg i rannu Newyddion Da yr Iesu Atgyfodedig, mae gofyn inni fod yn berchen ar y ffydd hwnnw fydd yn ein galluogi i lefaru â hyder ac argyhoeddiad ynglŷn â'r oll mae Duw yn Iesu yn ei olygu inni, yn bersonol yn ogystal ag yn gymunedol o fewn ein Hardal Weinidogaeth.

• Sut fyddai modd i chi ddyfnhau eich dealltwriaeth o'r ffydd Gristnogol?

• Beth fasech chi'n ei ddweud wrth rywun sy'n gofyn, 'Pam ydych chi'n mynd i'r eglwys?'

Fe fyddai'r disgyblion cyn bo hir yn mynd allan ar genhadaeth, gan ychwanegu at eu rhifau llaweroedd o bobl a ddaeth i gredu yn Iesu. Fe'n cyfarwyddir ninnau i wneud yr un peth. Rydyn ni i fynd allan mewn cariad a heddwch a chroesawu pawb ddaw ar ein traws – ac weithiau, yn wir, yn aml, ein gweithredoedd fydd yn siarad cyfrolau ac yn tystio llawer mwy na'n geiriau!

It is only later in the day that the disciples meet the Risen Jesus. He stands in the midst of them, speaking words of peace. Before then, they hear the words of Mary Magdalene as she becomes the first of his followers to 'go therefore and make disciples of all nations'. The starting point of the mission is the disciples of Jesus.

They are the ones who have spent time with Jesus, and they will be the ones to go out and spread the gospel message. Having known Jesus and witnessed all that he did and said, they are the ones who will be able to go out and speak with conviction and confidence.

When we read or listen to those words from the Great Commission (Matthew 28:16-20), we know they are for us today as well. To go out as Easter people to share the Good News of the Risen Jesus, we need to have the faith to speak with confidence and conviction about all that God in Jesus means to us, personally as well as communally within our Ministry Area.

• How might you deepen your understanding of the Christian faith?

• What would you say to someone who asks, 'Why do you go to church?'

The disciples would soon go out in mission, adding to their number many other people who believed in Jesus. We are to go out and do likewise. We are to go out with love and peace and welcome to all we meet – and sometimes, indeed often, our actions work more strongly than our words!



*Heddiw ydy dydd yr atgyfodiad.  
Heddiw fe orfoleddwn ac fe dathlwn.*

*Atgyfododd Crist.*

*Yn wir atgyfododd. Haleliwia!*

*Distawrwydd.*

*Mae'r distawrwydd yn cael ei dorri  
wrth i'r bedd chwalu ar agor  
ac yn rhywle, ymhell y tu hwnt i'n clyw  
canai'r angylion drachefn fel y  
gwnaethon nhw ar ei eni:  
'Gogoniant i Dduw yn y goruchaf.'*

*Distawrwydd.*

*Mae'r distawrwydd yn cael ei dorri  
ac wrth i ddagrau'r galar doddi  
ynghanol rhyfeddod a dirgelwch bywyd  
newydd,  
cama Iesu 'mlaen, gan alw allan mewn  
cariad:  
'Tangnefedd ichi.'*

*Distawrwydd.*

*Mae'r distawrwydd yn cael ei dorri  
wrth imi orfoleddu ar y dydd hwn  
o atgyfodiad a dechreuadau newydd  
a daw llais Iesu'n dweud:  
'Ewch, gan hynny, a gwnewch  
ddisgyblion o'r holl genhedloedd.'*

*Today is the day of resurrection.  
Today we rejoice and we celebrate.*

*Christ is risen.*

*He is risen indeed. Alleluia!*

*Silence.*

*The silence is no more  
as the tomb breaks open  
and somewhere far away beyond  
our hearing  
the angels sing again as they  
did at his birth:  
'Glory to God in the highest heaven.'*

*Silence.*

*The silence is no more  
and as the tears of sorrow fade  
amid the wonder and mystery of new life,  
Jesus steps forward and calls  
out with love:  
'Peace be with you.'*

*Silence.*

*The silence is no more  
as I rejoice on this day  
of resurrection and new beginnings  
and the voice of Jesus saying:  
'Go therefore and make disciples  
of all nations.'*

• Beth ydy eich ateb chi? A ewch chithau a bod yn ddisgybl yn ein byd heddiw?

• What is your answer? Will you go and be a disciple in the world today?





Tŷ Deiniol, Clos y Gadeirlan,  
Bangor LL57 1RL  
01248 354 999  
[bangor@eglwysyngnghymru.org.uk](mailto:bangor@eglwysyngnghymru.org.uk)  
[bangor.eglwysyngnghymru.org.uk](http://bangor.eglwysyngnghymru.org.uk)

---

Tŷ Deiniol, Cathedral Close,  
Bangor LL57 1RL  
01248 354 999  
[bangor@churchinwales.org.uk](mailto:bangor@churchinwales.org.uk)  
[bangor.churchinwales.org.uk](http://bangor.churchinwales.org.uk)



**Esgobaeth  
Bangor**  
The Diocese  
of Bangor

Yr Eglwys yng Nghymru  
The Church in Wales