

Llwybrau Gweddi

Taith trwy'r Grawys efo BBC 4, BBC Radio Lleol ac Eglwysi Ynghyd ym Mhrydain ac Iwerddon

Mae dau o bobl yn cerdded efo'i gilydd ar hyd llwybr. Fel y gwylwch, gallwch weld y berthynas yn newid rhyngddynt. Ambell dro, maent yn siarad yn fywiog hefo'i gilydd, ond ar adegau eraill ant mewn distawrwydd. Ambell dro, ymddangosant fel pe'n dadleu. Ar adegau eraill, ymddangosant yn agos fel cariadon. Ambell dro, ymddangosant fel pe'n colli cysylltiad yn llwyr... ond yna fe ddont yn ôl ac ant ymlaen gydi gilydd.

Taith yw'r bywyd Cristnogol. Ond nid siwrne ar ein pen ein hun mohoni. Fel y teithiwn, cawn Dduw yn gydymaith i ni. Fel y teithiwn, galwn bopeth sy'n pasio rhyngom ni â Duw yn weddi. Gweddi yw'r ffordd y teithiwn arni a'n gorchwyl ar y daith.

Ond cymer gweddi lawer ffurf. Mae ysbrydolrwydd Cristnogol yn cynnig nid un llwybr ond llawer drwy'r hwn y down at Dduw. Mae pob troedffordd wedi ei ffurfio mewn cymunedau Cristnogol drwy'r canrifoedd, ac mae i bob un ddyfnder, doethineb a phrofiad i'w gynnyg wrth ddynesu at Dduw mewn gweddi.

Rydym i gyd yn wahanol, ac rydym i gyd yn canfod fod rhai mathau o weddiau yn fwy ffafriol nag eraill. Bwriad y gyfres Grawys hon yw cynnig i gyfranogwyr ddirnadaeth o chwe math o weddi – chwe siwrne – neu'n well eto, chwe dull o deithio.

Mae'r defnydd hwn wedi ei baratoi gan Radio4 mewn cyd-weithrediad â'r Eglwysi Ynghyd ym Mhrydain ac Iwerddon.

Testun c BBC 2007 Cyhoeddiadau c CTBI 2007

Yr Ysgrythur wedi ei gymryd o'r Beibl Cymraeg Newydd (Argraffiad Diwygiedig)

Llwybr sancteiddrwydd wythnos 1

***Hollalluog Dduw,
i Ti mae pob calon yn agored,
pob dymuniad yn hysbys,
a phob peth dirgel yn wybyddus;
glanha feddyliau ein calonnau
drwy ddylanwad dy Lân Ysbryd,
er mwyn i ni dy garu'n berffaith,
a mawrygu'n deilwng dy Enw Sanctaidd
trwy Grist ein Harglwydd. Amen.
Traddodiadol***

Mae Traddodiad Sancteiddrwydd yn pwysleisio'r angen i gael ein calonnau a'n cymhellion yn 'sanctaidd' ac yn iawn gyda Duw. Mae hyn yn rhywbeth sy'n cymryd ymdrech - mae'n rhaid i ni weithio arno. Galwai'r Piwritaniaid ef yn "waith y galon". Ond yn baradocsaid, ni allwn gyrraedd 'iawnder calon' trwy'n hymdrech ein hunain. Yn hytrach, cyflwynwn ein bywydau a'n bwriadau i Dduw ac mae Duw yn ein cyfarfod yn ein hymdrech.

Dechrau'r daith

- Yng nghanol prysurdeb bywyd, arhoswch. Ar ddechrau taith y Grawys hwn, gwnewch amser i wrando ar Dduw. Cyn y gwnewch unpeth, gwnewch ddim. Treuliwch ychydig funudau mewn tawelwch. Os bydd o gymorth, chwaraewch gerddoriaeth dawel. Yn y tawelwch, ceisiwch ddarlunio'ch hunan ger bron Duw. Beth a welwch?
- Mae bywyd yr Ganrif 21ain yn llawn pethau i ddrysu sylw. – pethau sy'n tynnu sylw oddi ar Dduw. Beth yw'r pethau sy'n eich drysu fwyaf yn eich bywyd chi?

Beibl

Y Brenin Dafydd oedd arweinydd pobl Israel. Roedd yn arwrol, amryddawn, duwiol.....a gwallau dwfn ynddo. Fel plentyn, roedd yn ddigon dewr i achub ei ddefaid rhag llewod ac wynebodd y cawr Goliath mewn gornest farwol. Ond fel dyn, anfonodd ei Gadfridogion i ryfel tra'r arhosai ef gartref. Tra'r oeddent i ffwrdd yn rhyfela, cafodd ei lygad-dynnu pan welodd wraig cymydog yn cael bath ar y tô. Cysgodd gyda hi, yna cuddiodd ei bechod trwy drefnu i'w gwr gael ei ladd mewn brwydr. Cofnodir yr holl hanes blin yn 2 Samuel 11: 1-12 :25

Yna, mewn tro dramatig, anfonodd Duw y proffwyd Nathan i alw Dafydd i gyfrif. Mewn eiliad o ddatguddiad, deallodd Dafydd mor ddirfawr oedd yr hyn a wnaeth – a chymaint yr oedd wedi gadael Duw i lawr. Dyma'i weddi....

Darllen Salm 51

1. *Bydd drugarog wrthyf , O Dduw, yn ôl dy ffyddlondeb;
yn ôl dy fawr dosturi dilea fy nhroseddau;*

2. *golch fi'n lân o'm drygioni,
a glanha fi o'm pechod.*

3. *Oherwydd gwn am fy nhroseddau,
ac y mae fy mhechod yn wastad gyda mi.*

4. *Yn dy erbyn di, ti yn unig, y pechais
a gwneud yr hyn a ystyri'n ddrwg,
fel dy fod yn gyfiawn yn dy ddedfryd,
ac yn gywir yn dy farn.*

5. *Wele, mewn drygioni y'm ganwyd,
ac mewn pechod y beichiogodd fy mam.*

6. *Wele, yr wyt yn dumuno gwirionedd oddi mewn;
felly dysg imi ddoethineb yn y galon.*

7. *Pura fi ag isop fel y byddâf;
golcha fi fel y byddaf wynnach nag eira*

8. *Pâr imi glywed gorfoledd a llawenydd,
fel y bo i'r esgyrn a ddrylliaist lawenhau.*

9. *Cuddia dy wyneb oddi wrth fy mhechodau,
a dilea fy holl euogrwydd.*

10. *Crea galon lân ynof, O Dduw,
rho ysbryd newydd cadarn ynof.*

11. *Paid â'm bwrw ymaith oddi wrythyt,
na chymryd dy ysbryd sanctaidd oddi arnaf.*

12. *Dyro imi eto orfoledd dy iachawdwriaith,
a chynysgaedda fi ag ysbryd ufudd.*

13. *Dysgaf dy ffyrdd i droseddwyr,
fel y dychwelo'r pechaduriaid ataf.*

14. *Gwared fi rhag gwaed, O Dduw,
Duw fy iachawdwriaeth,
ac fe gân fy nhafod am dy gyfiawnder.*

15. *Arglwydd, agor fy ngwefusau,
a bydd fy ngenau yn mynegi dy foliant.*

16. Oherwydd nid wyt yn ymhyfrydu mewn aberth;
pe dygwn boethoffrymau, ni fyddit fodlon.

17. Aberthau Duw yw ysbryd drylliedig;
calon ddrylliedig a churiedig
ni ddirmygi, O Dduw.

18. Gwna ddaioni i Seion yn dy ras;
adeilada furiau Jerwsalem.

19. Yna fe ymhyfrydi mewn aberthau cywir,
Poethoffrwm ac aberth llosg;
yna fe aberthir bustych ar dy allor.

Ystyriwch :

- Sut y darluniwch Dafydd wrth iddo weddio'r weddi hon?
- Rhestrwch y pethau y mae Dafydd yn gofyn i Dduw eu gwneud iddo.
- Yn y weddi hon mae Dafydd yn dychwelyd at Dduw mae'n ei adnabod yn dda. Pa nodweddion sydd yn Nuw y mae Dafydd yn galw arnynt yma?
- Yn adnodau 12-15 mae Dafydd yn gwneud amrywiol addewidion i Dduw. Beth a gred y gall ei gynnig i Dduw y bydd Duw yn ei dderbyn?
- Edrychwch eto ar adnodau 16 a 17. Pa fath aberth na fydd Duw gennym? Beth a gais Duw gennym? Beth feddyliwch a olygir wrth "ysbryd drylliedig"?
- Beth dybiwch a wnaeth Dafydd wedi gweddio'r weddi hon?

Symud ymlaen

Ceisiwch adnabod un peth sy'n tynnu eich sylw'n rheolaidd rhag bod eich calon wedi ei chanolbwyntio ar Dduw. Penderfynwch ei roi heibio rhwng nawr a'r Pasg. Bob tro y mae'r ymyriad yma'n codi (ac fe fydd) canolbwyntiwrch yn hytrach ar Dduw. Gallwch ddefnyddio gweddi Dafydd *Crea galon lân ynof, O Dduw, rho ysbryd newydd cadarn ynof.*

Os ydych yn defnyddio'r astudiaethau hyn fel rhan o grwp efallai y byddwch eisiau dweud wrth weddill y grwp beth ydych am ei roi i fyny.

Os ydych yn defnyddio'r astudiaethau hyn ar eich pen eich hun, gwnewch nodyn i'ch atgoffa. Gallech ysgrifennu'r geiriau *Crea galon lân ynof, O Dduw, rho ysbryd newydd cadarn ynof*, a'u rhoi i fyny yn y lle y digwydd yr ymyriad fel arfer – ar ddrych yn yr ystafell ymolchi neu hyd yn oed ar ffrynt y set deledu

Llwybr cyfiawnder cymdeithasol wythnos 2

*Arglwydd, gwna fi'n offeryn dy heddwch.
Lle mae casineb, boed i mi hau cariad;
Lle mae niwed, pardwn;
Lle mae amheuaeth, ffydd;
Lle mae digalondid, gobaith;
Lle mae tywyllwch, golau;
Lle mae tristwch, llawenydd.
O Feistr dwyfol, caniatâ
fy mod nid yn gymaint yn ceisio cysur
ond yn ei roi;
nid yn gymaint yn dymuno cael fy neall
ond yn ceisio deall;
nid yn gymaint yn dymuno cael fy ngharu
ond yn rhoi cariad;
oblegid wrth roi y derbyniwn;
wrth roi maddeuant y derbyniwn faddeuant;
wrth farw y deffrown i fywyd tragwyddol.
Amen*

Gweddï Sant Ffrasis o Assisi (1181-1226)

Mae rhai pobl yn gweddio ar eu gliniau....ond gweddïa eraill gyda'u dwylo. Mae gweithio am heddwch a chyfiawnder yn gallu bod yn ffurf ar weddi – ac mae i weddi a phrotest gysylltiad agos yn yr Hen destament. Pan fwriodd Iesu y cyfnewidwyr- arian o'r Deml, roedd yn gweddio o gynddaredd, ond hefyd yn cyflawni gweithred fwriadol o herio addolgar. Mae mentrau fel Cymuned Iona a mudiad fel Faithworks wedi rhoi cymhelliad newydd i'r ffrwd ddofn hon o ysbrydolrwydd Cristnogol sy'n cynnwys pobl fel Dietrich Bonhoeffer.

Dechrau'r daith

Mae llawer o nwyddau a brynwn y dyddiau hyn a rhif ffôn arnynt y gall cwsmeriaid ei ddefnyddio i gyfeirio eu cwynion neu gwestiynau. Pe bai gan Dduw adran gwasanaeth cwsmeriaid, be fyddech chi'n hoffi cwyno yn ei gylch?

Beibl

Proffwyd oedd Habacuc oedd yn byw yn Israel tua 600 o flynyddoedd cyn Crist. Mwy na hyn, ychydig a wyddom amdano. Ond gwyddom ychydig am y byd roedd yn byw ynddo. Amser o drais a distryw mawr oedd. Roedd ysbryd anarchiaeth ar led. Roedd rhyw grwp o bobl o hyd yn rhyfela yn erbyn rhywun arall. Roedd cyfraith Duw yn cael ei diystyru gan bawb. Cewch y syniad fod yr holl gymdeithas yn datod, fel siwmpwr wllan a'r edau'n cael ei dynnu, ac roedd ar Habacuc ofn. Ni allai weld lle roedd hyn yn mynd i orffen.

Mewn llawer ffordd mae'r Dwyrain Canol yng nghyfnod Habacuc yn edrych yn lle cyfarwydd iawn. Mae ganddo gymaint yn gyffredin â'r byd yr ydym yn byw ynddo heddiw. A dyna sy'n gwneud profiad Habacuc mor berthnasol i'r rheini ohonom sy'n ceisio byw fel Cristnogion heddiw.

Un o'r pethau oedd yn fwyaf poenus i Habacuc oedd ei bod yn eglur mai'r enillwyr yn hyn i gyd oedd nid y bobl dda, ond y drwg. Dro ar ôl tro edrychai fel pe bai grym ar ochr y bobl ddrwg. Onid yw hyn yn gyfarwydd? Onid yw'n edrych, os ydym yn onest, fel pe bai pobl Dduw ar yr ochr sy'n colli o hyd ac o hyd?

Mae dau "lais" yn y darlleniad yma – Habacuc a Duw. Darllenwch Habacuc 1: 2-7 ac yna 3: 17-19.

Cwyn Habacuc

*2. Am ba hyd, Arglwydd, y gwaeddaf am gymorth
a thithau heb wrando,
ac y llefaf arnat "Trais!"
a thithau heb wared*

*3. Pam y peri imi edrych ar ddrygioni,
a gwneud imi weld trallod?
Anrhaith a thrais sydd o'm blaen,
cynnen a therfysg yn codi.*

*5. Am hynny, â'r gyfraith yn ddi-rym,
ac nid yw cyfiawnder byth yn llwyddo:
yn wir y mae'r drygionus yn amgylchu'r cyfiawn,
a daw cyfiawnder allan yn wyrgam.*

Ateb Duw

*5. Edrychwch ymysg y cenhedloedd a sylwch;
rhyfeddwch, a byddwch wedi'ch syfrdanu;
oherwydd yn eich dyddiau chwi yr wyf
yn gwneud gwaith
na choeliech, pe dywedid wrthyh.*

*6. Oherwydd wele, yr wyf yn codi'r Caldeaid,
y genedl greulon a gwyllt,
sy'n ymdaith ledled y ddaear
i feddiannu cartrefi nad ydynt yn eiddo iddynt.*

*7. Arswydus ac ofnadwy ydynt,
yn dilyn eu rheolau a'u hawdurdod eu hunain.*

Addewid Habacuc

17. *Er nad yw'r ffigysbren yn blodeuo,
ac er nad yw'r gwinwydd yn dwyn ffrwyth;
er i'r cynhaeaf olew ballu,
ac er nad yw'r meysydd yn rhoi bwyd;
er i'r praidd ddarfod o'r gorlan,
ac er nad oes gwartheg yn y beudai;*

18. *eto llawenychaf yn yr Arglwydd,
a llawenhaf yn Nuw fy iachawdwriaeth.*

19. *Yr Arglwydd Dduw yw fy nerth;
gwna fy nhraed yn ysgafn fel ewig,
a phâr imi rodio uchelfannau.*

Ystyriwch:

- Sut y darluniwch Habacuc fel y gweddia'r weddi hon?
- Fel yr edrych o gwmpas ar ei gymdeithas am beth y cwyna Habacuc wrth Dduw amdano? Fel yr edrychwch ar ein cymdeithas, a allwch weld problemau cyfoes tebyg i'r rhai a wynebai Habacuc?
- Oedd Habacuc yn iawn yn cwyno?
- A yw Duw'n ymwybodol o bryderon Habacuc? Beth a ofyn Duw i Habacuc ei wneud (adnod 5)? A ydych yn meddwl fod Habacuc wedi'i synnu gan yr hyn a ddywedodd Duw?
- Sut y penderfynodd Habacuc ymateb (adnodau 17,18)? Pa agweddau o gymeriad Duw y mae Habacuc yn dibynnu arnynt?
- Beth a feddylwch mae Habacuc yn ei olygu pan ddywed fod Duw yn gwneud "fy nhraed yn ysgafn fel ewig" a "phâr imi rodio uchelfannau" (adnod 19)?

Symud ymlaen

Cawn ein peledu gan newyddion ar y teledu, y radio a'r papurau newydd. Mae llawer ohono'n astrus neu'n ddigalon. Ond gallwn ei droi'n weddi. Gwyliwch y newyddion ar y teledu, neu wrando ar y radio, ac fel y gwnewch siaradwch gyda Duw am bob eitem. Neu gallwch wneud yr un peth drwy ddefnyddio copi o bapur newydd heddiw i'ch symbylu.

Gall eich gweddiau fod yn eithaf penodol – gofyn i Dduw i unioni rhyw anghyfiawnder neu ddod a heddwch mewn rhai ardaloedd o wrthdaro. Neu fe allwch yn syml fod eisiau datgan eich teimladau i Dduw fel y gwnaeth Habacuc...."Pam Dduw? Ple'r wyt ti? Beth wyt ti'n mynd i'w wneud?"

Yn yr wythnos o'n blaen, edrychwch am ffyrdd y mae Duw wedi gweithredu mewn ymateb i weddïau ei bobl. Fel Habacuc, gellwch fod wedi'ch syfrdanu.

Y llwybr defosiynol wythnos 3

*O Dduw, tra graslon
yn yr hwn yn unig y trig pob llawnder goleuni a doethineb:
Drwy dy Ysbryd Glân, goleua ein meddyliau
mewn deallusrwydd llawn o'th Air.
Dyro inni ras fel y gallom ei dderbyn
gyda pharch a gostyngeiddrwydd.
Boed iddo'n harwain i roi ein hymddiriedaeth ynot ti'n unig,
ac i'th wasanaethu a'th anrhydeddu di,
fel y gogoneddom dy enw sanctaidd,
trwy Iesu Grist ein Harglwydd.
Amen
John Calvin (1509-1564)*

Cred Cristnogion fod Duw wedi amlygu ei hunan drwy ei Air. Mae ysbrydolrwydd Efengylaidd yn rhoi pwyslais arbennig ar y ffordd y mae Duw yn siarad gyda ni drwy'r Beibl. Felly mae treulio amser 'defosiynol' mewn gweddi ac astudiaeth Feiblaidd yn ganolog bwysig. Ond nid yw astudio er ei fwyn ei hun yn ddigon. Mae'n rhaid i air Duw ffurfio a newid ein bywydau; mae'n rhaid iddo'n galw ynghyd i fywyd Duw-ganolog yn yn elwys; ac yna mae'n rhaid ei rannu gyda'r byd drwy bregethu ac efengylu.

Dechrau'r daith

- Mae Cristnogion yn siarad ar adegau am 'adnabod Duw'. Beth debygwch maent yn ei feddwl?
- Edrychwch yn ôl i ddechrau cyntaf eich profiad Cristnogol. Pryd y daethoch i ddechrau yn ymwybodol o bresenoldeb Crist yn eich bywyd? Ydy'r ymwybyddiaeth honno wedi newid neu dyfu ers hynny?

Beibl

Roedd Sant Paul wedi ymweld â'r eglwys yn Effesus oleiaf ddwywaith cynt, unwaith am tua thri mis (Actau 18: 19-21) ac unwaith am dair blynedd. Felly roedd yn adnabod a charu'r Cristnogion yno. Mae traddodiad yn dweud fod y llythyr at yr Effesiaid wedi ei ysgrifennu o gell carchar Paul yn Rhufain tua 62 O.C. Mewn llawer ffordd, llythyr serch i'r eglwys ydyw. Mae gan Paul ddau ddyhead amdanynt: ar iddynt adnabod Duw yn well a phrofi undeb yn eu bywyd ynghyd. Mae Pennod 3 adnodau 14-19 yn ffurfio un frawddeg yn y Groeg gwreiddiol – un o'r brawddegau hiraf yn y Beibl i gyd mae'n debyg. Maent yn cynnwys gweddi angerddol yn cael ei thywallt allan gan Paul.

Darllenwch Effesiaid 3: 14-21

14 Oherwydd hyn yr wyf yn plygu fy ngliniau gerbron y Tad, 15 yr hwn y mae pob teulu yn y nefoedd ac ar y ddaear yn cymryd ei enw oddi wrtho, 16 ac yn gweddio ar iddo ganiatau i chwi, yn ôl cyfoeth ei ogoniant, gryfder a nerth mewnl trwy'r Ysbryd, 17 ac ar i Grist breswyllo yn eich callonau drwy ffydd. 18 Boed i chwi, sydd â chariad yn wreiddyn a sylfaen eich bywyd, gael eich galluogi i amgyffred ynghyd â'r holl saint beth yw lled a hyd ac uchder a dyfnder cariad Crist 19 a gwybod am y cariad hwnnw, er ei fod uwchlaw gwybodaeth. Felly dygir chwi i gyflawnder, hyd at holl gyflawnder Duw.

20 Iddo ef, sydd â'r gallu ganddo i wneud yn anrhaethol well na dim y gallwn ni ei ddeisyfu na'i ddychmygu, trwy'r gallu sydd ar waith ynom ni, 21 iddo ef y bo'r gogoniant yn yr eglwys ac yng Nghrist Iesu, o genhedlaeth i genhedlaeth, byth bythoedd. Amen.

Ystyriwch:

- Sut y darluniwch Paul wrth iddo weddio'r weddi hon?
- At bwy y cyfeiria Paul ei weddi?
- Beth a feddylwch y mae Paul yn ei olygu pan ddywed fod teulu Duw "yn y nefoedd ac ar y ddaear yn cymryd ei enw " oddi wrth y Tad (adnod 15)?
- Beth a gais Paul fwyaf i'r bobl y mae'n ysgrifennu atynt?
- Mae Paul yn crebwyll nerth dair gwaith. Pa nerth y mae am i'w ddarllenwyr ei brofi, a pham fod arno eisiau hyn iddynt?

Symud ymlaen

- Beth yw eich prif nôd mewn bywyd? Ple mae'r nôd o adnabod Duw yn ffitio'i mewn yn eich cynlluniau a'ch uchelgeisiau eraill?
- Pa gamau ydych yn eu cymryd (neu allech eu cymryd) i brofi mwy o gariad Duw yn eich bywyd?

Y llwybr sacramentaidd wythnos 4

*Hollalluog Dduw,
yn gymain ag na allwn hebot ti
ryngu dy fodd,
yn dy drugaredd caniata i'th Ysbryd Glân
ym mhob peth
gyfeirio a rheoli ein calonnau
trwy Iesu Grist ein Harglwydd.
Amen.*

Addaswyd o'r "Llyfr Gweddi Cyffredin"

Gair yn unig yw 'sacrament' am le neu amser lle mae Duw yn cyfarfod gyda'i bobl. Wrth gwrs mae Duw yn bresennol o hyd ac ym mhob man. Er hynny, ymddengys Duw fel pe bai'n rhoi i ni eiliadau arbennig pan yw'r nefoedd yn torri trwodd i'r ddaear. Fe all fod yn foment o ddatguddiad yng nghanol y ddinas neu olygfa syfrdanol wrth fynd am dro yn y wlad. Gall ddiwydd yn nistawrwydd cyfarfod y Crynwyr neu yn nwyster yr Offeren. Felly, mae sialens y llwybr sacramentaidd yn ddeublyg : i adnabod presenoldeb Duw yn ein bywyd bob dydd; ac i greu disgyblaeth gweddi ac addoliad pryd yr agorwn ein hunain i'w gyfarfod.

Dechrau'r daith

- Beth sydd o gymorth i chwi weddio? Oes yna fannau arbennig, swm neu seremoniau sy'n eich helpu i deimlo'n agos at Dduw?

Beibl

Dyma hanes teulu. Y tad yw Elcana, gwr hael ac addfwyn sydd yn gosod esiamp l i'w deulu trwy fynd â hwy i addoli Duw yn rheolaidd yn y deml. Mae gan ei wraig gyntaf Peninna amryw o blant. Ond mae ail wraig Elcana, sef Hanna, yn ddi-blant. Mae hyn yn achos tristwch mawr i Hanna a'i gwr. A (dim syndod) mae rhwyg parhaol rhwng y ddwy wraig. Rydym am edrych ar stori Hanna

Darllen 1 Samuel 1: 1-18.

1. Yr oedd gwr o Ramathaim yn ucheldir Efraim, un o linach Suff, o'r enw Elcana fab Jeroham, fab Elihu, fab Tochu, fab Suff, Effratead. 2. Yr oedd ganddo ddwy wraig, a'u henwau'n Hanna a Peninna; yr oedd plant gan Peninna ond nid gan Hanna.

3. Bob blwyddyn byddai'r gwr hwn yn mynd i fyny o'i dref i addoli ac offrymu aberth i Arglwydd y Lluoedd yn Seilo, lle'r oedd dau fab Eli, Hoffni a Phinees, yn offeiriad i'r Arglwydd.

4. Bob tro'r oedd Elcana'n offrymu, byddai'n rhannu darnau o'r offrwm i'w wraig Peninna ac i bob un o'i bechgyn a'i merched; 5. ond un darn a roddai i Hanna, er mai hi a garai, am fod yr Arglwydd wedi atal iddi gael plant. 6. Byddai ei chyd-wraig yn ei phoenyddio'n arw i'w chythruddo am fod yr Arglwydd wedi atal iddi gael plant. 7. Dyma a ddigwyddai bob blwyddyn pan âi i fyny i dŷ'r Arglwydd; byddai'n ei phoenyddio a hithau'n wylo a gwrthod bwyta, 8. Er bod ei gwr Elcana yn dweud wrthi, "Hanna, pam yr wyt ti'n wylo a gwrthod bwyta? Pam yr wyt yn torri dy galon? Onid wyf fi'n well i ti na deg o feibion?"

9. Ar ôl iddynt fwyta ac yfed yn Seilo, cododd Hanna; ac yr oedd yr offeiriad Eli yn eistedd ar gadair wrth ddrws teml yr Arglwydd. 10. Yr oedd hi'n gythryblus ei hysbryd, a gweddiodd ar yr Arglwydd ac wylo'n hidl. 11. Tyngodd adduned a dweud, "O Arglwydd y Lluoedd, os cymeri sylw o gystudd dy lawforwyn a pheidio â'm hanwybyddu, ond cofio amdanaf a rhoi imi epil, yna rhoddaf ef i'r Arglwydd am ei oes, ac nid eillir ei ben byth". 12. Tra oedd hi'n parhau i weddio gerbron yr Arglwydd yr oedd Eli'n dal sylw ar ei genau. 13. Gan mai siarad rhyngddi a hi ei hun yr oedd Hanna, dim ond ei gwefusau oedd yn symud, ac nid oedd ei llais i'w glywed. 14. Tybiodd Eli ei bod yn feddw, a dywedodd wrthi, "Am ba hyd y byddi'n feddw? Ymysgwyd o'th win."

15. Atebodd Hanna, "Nage, syr, gwraig helbulus wyf fi; nid wyf wedi yfed gwin na diod gadarn; arllwys fy nghalon gerbron yr Arglwydd yr oeddwn. 16. Paid â'm hystyried yn ddynes ofer, oherwydd o ganol fy nghwyn a'm cystudd yr oeddwn yn siarad gynnau."

17. Atebodd Eli, "Dos mewn heddwch, a rhodded Duw Israel iti yr hyn a geisiaist ganddo."

18. Dywedodd hithau, "Bydded imi gael ffafr yn dy olwg." Yna aeth i ffwrdd a bwyta, ac nid oedd mwyach yn drist.

19. Bore trannoeth, wedi iddynt godi ac addoli'r Arglwydd, aethant yn ôl adref i Rama. 20. Cafodd Elcana gyfathrach â'i wraig Hanna a chofiodd yr Arglwydd hi.. Beichiogodd Hanna, ac ymhen amser geni mab a'i alw'n Samuel, oherwydd: "Gan yr Arglwydd y gofynnais amdano."

Ystyriwch :

- Sut y darluniwch Hanna wrth iddi weddio'r weddi hon?
- Mae anffrwythlondeb Hanna'n ei gwneud yn enbyd o ddigalon. Beth a dybiwch fu'n gymorth iddi yn ei digalondid?
- Pam y credwch iddi fynd i'r deml?
- Gweddiodd Hanna yn dawel ond ymddengys fod hyd yn oed ei dagrau'n weddiau. Allwn ni ddysgu rhywbeth o'r stori hon am natur perthynas Hanna â Duw?
- Sut y tybiwch y teimlai Hanna wrth iddi gyrraedd y deml(adnod 7)?
- Sut y tybiwch y teimlai wrth adael y deml (adnod 19)? Beth wnaeth y gwahaniaeth?
- Beth a dybiwch a olygir wrth yr ymadrodd "a chofiodd yr Arglwydd hi" yn adnod 19? Oedd Duw wedi anghofio Hanna?
- Rhoddodd Hanna ei phroblem i Dduw mewn gweddi, ond ni olygai hynny fod y broblem wedi ei datrys yn syth. Oes yna broblem heb ei datrys neu weddiau heb eu hateb yn eich bywyd chwi? Ydy hi'n bosibl eu rhoi i Dduw a'u gadael yn ei ofal ef?

Symud ymlaen

Cadwodd Hanna yr arferiad o weddio a mynd i'r deml er bod ei henaid yn chwerw. Yn nhrefn arferol eich diwrnod a'ch wythnos, oes amser a lle i weddi? Os na, a allech greu lle? Ceisiwch greu rhyw foment sacramentaidd yn eich wythnos. Gwell fyddai cadw'ch cynlluniau yn syml a hydrin.

Os ydych yn defnyddio'r astudiaethau hyn fel grwp, gallech gytuno ar ddisgyblaeth gweddi hefo'ch gilydd. Er enghraifft, fe allech gytuno i stopio lle bynnag yr ydych am hanner dydd bob dydd a gweddio am ddau funud. Neu efallai y cytunwch i dorri bara neu fod yn bresennol mewn Ewcharist efo'ch gilydd cyn cyfarfod yr wythnos nesaf.

Llwybr myfyrdod wythnos 5

*Diolch i ti, fy Arglwydd Iesu Grist,
Am yr holl ddaioni yr wyt wedi ei ennill i mi,
Am yr holl boenau a sarhad a ddygaist drosod fi.*

*O Waredwr tra tosturiol, Cyfaill a Brawd,
Boed i mi d'adnabod yn llwyrach,
Dy garu'n anwylach,
A'th ddilyn yn agosach,
Ddydd ar ôl dydd. Amen*

Richard o Chichester (c. 1197-1253)

Fe fydd unrhyw un sydd wedi bod mewn cariad yn gwybod beth yw dim ond syllu ar y person rydych yn ei garu. Gall fod yn foment sanctaidd. Dim ond drwy syllu â'ch holl fryd, mae cariad fel pe'n pasio o un person i'r llall – a chydag o daw teimlad dwys o dawelwch a boddhad

Mae'r traddodiad Myfyriol mewn ysbrydolrwydd Cristnogol yn disgrifio syllu cyson yr enaid ar Dduw. Mae'r rhai sy'n myfyrio yn rhoi heibio bopeth all dynnu sylw – dim ond i roi ffocws ar Dduw. Mae rhai Cristnogion wedi mynd i'r anialwch neu uno ag urdd fynachaidd er mwyn rhoi eu hunain yn llwyrach i Dduw.

Mae'n eironig, ond pan syllwch ar gariad am amser hir, fedrwch chi lai na bod yn ymwybodol gymaint ar wahan yr ydych – mor rhwystredig yw na allwch gymryd y cam terfynol a bod yn un person. Yn yr un modd, mae Cristnogion wrth fyfyrto ar Dduw yn aml yn profi adegau o unigrwydd a thywyllwch, syched am Dduw na ellir ei ddiwallu. Ond yn y broses hon yn araf fe newidir y Cristion sy'n myfyrio o'r tu mewn allan i ddod yn fwyfwy fel Iesu.

Dechrau'r daith

- Mae'r rhan fwyaf ohonom wedi profi amserau pan yw bywyd yn stormus neu mae'r byd o'ch cwmpas i'w weld mewn anhrefn. Beth wnewch chi i deimlo'n ddiogel pan yw bywyd yn galed? Oes yna leoedd arbennig lle'r ewch i gael heddwch?
- Ydych chi wedi teimlo fod Duw yn siarad yn uniongyrchol gyda chi? Beth oedd yr amgylchiadau? Beth ddywedodd Duw? Beth wnaethoch chi ynglyn â'r peth?

Beibl

Mae'r Salm hon yn un o 'Ganiadau Seion'. Wyddom ni ddim mo'i tharddiad, ond y mae bron yn sicr yn un o'r emynau a ddefnyddid yn y litwrgi yn y Deml yn Jerwsalem. Mae ganddi gytgan a ail-adroddir yn adnodau 7 a 11. Bron na allwch glywed y cynulleidfaoedd yn gweiddi'r adnodau hyn wrth borthi'r codwr canu. Mae'r Salm hon am gymeriad Duw – yn arbennig nerth Duw a'i amddiffyn. I bobl Israel, gwelid hyd a lled y cymeriad hwnnw yn 'ninas Duw' a gredent hwy oedd yn anorchfygol. Fel y trodd allan, roeddent yn iawn am gymeriad Duw, ond nid am ddinas Jerwsalem, a oedd i syrthio'n ddiweddarach.

Darllen Salm 46: 1-11

- 1. Y mae Duw yn noddfa ac yn nerth i ni yn gymorth parod mewn cyfyngder.*
- 2. Felly, nid ofnwn er i'r ddaear symud ac i'r mynyddoedd ddisgyn i ganol y môr,*
- 3. er i'r dyfroedd ruo a therfysgu ac i'r mynyddoedd ysgwyd gan eu hymchwyydd.*
- 4. Y mae afon a'i ffrydiau'n llawenhau dinas Duw, preswylfa sanctaidd y Goruchaf.*
- 5. Y mae Duw yn ei chanol, nid ysgogair hi; cynorthwya Duw hi ar doriad dydd.*
- 6. Y mae'r cenhedloedd yn terfysgu a'r teyrnasoedd yn gwegian; pan gwyd ef ei lais, todda'r ddaear.*
- 7. Y mae Arglwydd y Lluoedd gyda ni, Duw Jacob yn gaer i ni.*
- 8. Dewch i weld gweithredoedd yr Arglwydd, fel y dygodd ddifrod ar y ddaear;*
- 9. gwna i ryfeloedd beidio trwy'r holl ddaear, dryllia'r bwa, tyr y waywffon, a llosgi'r darian â than.*
- 10. Ymlonyddwch, a deallwch mai myfi sydd Dduw, yn ddyrchafedig ymysg y cenhedloedd, yn ddyrchafedig ar y ddaear.*
- 11. Y mae Arglwydd y Lluoedd gyda ni, Duw Jacob yn gaer i ni.*

Ystyriwch :

- Yn adnodau 2 a 3 disgrifia'r salmydd y trychinebau mwyaf y gall eu dychmygu. Pa drychinebau, real neu ddychmygol, mae pobl yn eu hofni heddiw?
- Beth feddylwch a olyga'r awdur pan ddywed fod Duw fel "noddfa"?
- Sut y deallai pobl Israel ymyrraeth Duw mewn helyntion rhyngwladol? A ddisgrifia'r Salm Dduw fel rhyfelwr, neu dangnefeddwr (adnodau 8,9)?
- Pam fod Duw yn annog y bobl i "ymlonyddwch" (Adnod 10)? Beth sy'n digwydd pan yw pobl yn llonydd?
- Mae adnod 10 yn mynegi geiriau Duw ei hun wrth ei bobl. Ym mha ffordd y mae Duw yn siarad gyda'i bobl heddiw? Pe teimlech fod Duw yn siarad gyda chwi yn uniongyrchol, pa gamau a gymerech i sicrhau nad oeddech ond yn dychmygu?

Symud ymlaen

Os ydych yn cymryd y camau cyntaf mewn gweddi fyfyrion, syniad da yw dewis darlun crefyddol neu eicon. Gofynnwch i Dduw siarad wrthyh drwy'r darlun. Penderfynwch dreulio amser yn edrych â'ch holl sylw ar y darlun, gan aros i Dduw eich cyffwrdd drwyddo. Byddai cerddoriaeth dawel yn y cefndir o bosibl yn help i chwi ganolbwyntio. Os ydych yn defnyddio'r astudiaethau hyn fel grwp, efallai y byddwch eisiau rhannu eich syniadau gydag eraill.

Ar y llaw arall, defnyddiwch eiriau Duw sydd wedi eu cofnodi yn y rhan hwn "Ymlonyddwch, a deallwch mai myfi sydd Dduw". Daliwch y frawddeg yn eich meddwl am ychydig funudau, a chadwch hi yno nes i chwi symud y tu draw i'r geiriau i wrando ar lais Duw yn siarad trwyddi.

Efallai y byddwch eisiau ail-adrodd yr ymarfer ar adegau eraill o'r wythnos.

Y llwybr charismataidd wythnos 6

*Arglwydd, mawr wyt ti a mawr fyddo dy foliant!
deffro ni i ymhyfrydu yn dy foliant,
oherwydd fe'n gwnaethost ar dy gyfer dy hun,
ac anesmwyth yw'n calonau
hyd oni orffwysont ynot ti.
Amen.*

Awstin Sant (354-430)

Dywedodd y diwinydd Andrew Murray nad yw'r "Ysbryd Glân yn ddim byd llai na Chariad Dwyfol yn dod i lawr i drigo ynom". Mae ysbrydolrwydd charismataidd yn rhoi ei ffocws ar uniongyrchedd y profiad mewnol hwn o Dduw a'r adwaith o addoliad sy'n dilyn. Felly mae'r llwybr hwn yn ein gwahodd i adweithio gyda'n cyrff a'n hemosiynau yn ogystal â'n deall. Bydd gweddi moliant yng nghanol gwasanaeth yr wythnos hon. Sut y moliannwn Dduw – yn arbennig mewn amseroedd lle'r ymrithia tywyllwch wrth i ni agosau at Wythnos y Pasg?

Dechrau'r daith.

- Mae Prydeinwyr yn enwog am fynd i'w cragen. Ond pa ddigwyddiadau neu achlysuron y gallwch feddwl amdanynt lle mae pobl yn taflu swildod i'r gwynt ac yn datgan eu hemosiwn yn gyhoeddus? Ydych chiw erioed wedi cael moment pan deimloch mor llawn o lawenydd nes i chwi ofni y byddai eich calon yn ffrwydro?
- Meddyliwch am y gwahanol emosiynau a brofwyd gan y disgyblion wrth iddynt deithio gyda Iesu o Sul y Palmwydd, drwy Wener y Grogolith i ddiwrnod y Pasg

Beibl

Roedd 'arch' yr Arglwydd y gist fwyaf sanctaidd. Hi oedd ffocws presenoldeb Duw yn y Deml yn Jerwsalem. Felly, pan ddychwelodd yr arch o'i chaethiwed i ddinas Duw roedd yn adeg oddwyster mawr ac o lawenydd a dathlu mawr. Mil o flynyddoedd yn ddiweddarach, pan wnaeth Iesu ei ffordd i ddans Jerwsalem ar Sul y Palmwydd, roedd golygfeydd cyffelyb o lawenydd a chyffro.

Darllenwch 2 Samuel 6: 1-23.

1. Unwaith eto casglodd Dafydd yr holl wyr dethol oedd yn Israel, sef deng mil ar hugain, 2. ac aeth â'r holl bobl oedd gydag ef i Baalath-jwda, i gyrchu oddi yno arch Duw, a enwir ar ôl Arglwydd y Lluedd sydd â'i orsedd ar y cerwbiaid 3. Rhoesant arch Duw ar fen newydd, a'i chymryd o dŷ Abinadab sydd ar y bryn, ac yr oedd Ussa ac Ahio, meibion Abinadab, yn tywys y fen newydd. 4.

Wedi cychwyn gydag arch Duw o dŷ Abinadab sydd ar y bryn, yr oedd Ahio yn cerdded o flaen yr arch, ac yr oedd Dafydd a holl dŷ Israel yn gorfoleddu o flaen yr Arglwydd â'u holl ynni, dan ganu â thelynau, nablau, tympanau, sistrymau a symbalau.

6. Pan ddaethant at lawr dyrnu Nachon, estynnodd Ussa ei law at arch Duw a gafael ynddi, am fod yr ychen yn ei hysgwyd.

7. Enynnodd dicter yr Arglwydd yn erbyn Ussa, trawodd Duw ef am yr amarch, a bu farw yno wrth arch Duw.

8. Cynhyrfodd Dafydd am fod llid yr Arglwydd wedi torri allan yn erbyn Ussa, a galwodd y lle hwnnw Peres Ussa; a dyna'i enw hyd y dydd hwn.

9. Yr oedd ofn yr Arglwydd ar Ddafydd y diwnod hwnnw a dywedodd "Sut y deuai arch yr Arglwydd ataf fi?" Ni fynnai Dafydd symud arch yr Arglwydd ato i Ddinas Dafydd, ac fe'i trodd i dŷ Obed-edom o Gath. 11. Arhosodd arch yr Arglwydd yn nhŷ Obed-edom o Gath am dri mis, a bendithiodd yr Arglwydd Obed-edom a'i deulu i gyd.

12. Pan ddywedwyd wrth y Brenin Dafydd fod yr Arglwydd wedi bendithio teulu Obed-edom a'r cwbl oedd ganddo, o achos arch Duw, fe aeth Dafydd a chymryd arch Duw yn llawen o dŷ Obed-edom i Ddinas Dafydd. 13. Pan oedd cludwyr arch yr Arglwydd wedi cerdded chwe cham, aberthodd Dafydd ych ac anifail pasgedig. 14. Yr oedd Dafydd yn gwisgo effod liain a dawnsiai â'i holl egni o flaen yr Arglwydd, 15. wrth iddo ef a holl dŷ Israel hebrwng arch yr Arglwydd â banllefau a sain utgorn.

16. Pan gyrhaeddodd arch yr Arglwydd Ddinas Dafydd, yr oedd Michal merch Saul yn edrych drwy'r ffenestr, a gwelodd y Brenin Dafydd yn neidio ac yn dawnsio o flaen yr Arglwydd, a dirmygodd ef yn ei chalon.

17. Daethant ag arch yr Arglwydd a'i gosod yn ei lle yng nghanol y babell a gododd Dafydd iddi, ac offrymodd Dafydd boeth-offrymau a heddoffrymau o flaen yr Arglwydd. 18. Wedi iddo orffen offrymu'r poethoffrwm a'r heddoffrymau, bendithiodd y bobl yn enw Arglwydd y Lluoedd; 19 yna rhannodd fwyd i bawb, torth o fara, darn o gig, a swp o rawnwin i bob gwr a gwraig o holl dyrfa Israel. Yna aeth pawb adref.

20. Pan ddaeth Dafydd yn ôl i gyfarch ei deulu, daeth Michal merch Saul i'w gyfarfod a dweud, "O mor ogoneddus oedd brenin Israel heddiw, yn ei ddinoethi ei hun yng ngolwg morynion ei ddilynwyr, fel rhyw hurtyn yn dangos popeth!" 21. Ond meddai Dafydd wrthi, "Yr oedd hyn o flaen yr Arglwydd, a'm dewisodd i yn hytrach na'th dad na'r un o'i deulu, a gorchymyn imi fod yn arweinydd i Israel, pobl yr Arglwydd; yr wyf am ddangos llawenydd o flaen yr Arglwydd. 22. Ie, gwnaf fy hun yn fwy dirmygus, ac yn is na hyn yn dy olwg; ond am y morynion hynny y soniaist amdanynt, byddaf yn anrhydeddus ganddynt hwy".

23. Bu Michal merch Saul yn ddiblentyn hyd ddydd ei marw.

Ystyriwch :

- Pan gyffyrddodd Ussa arch Duw bu farw yn y fan (adnodau 6 a 7). Beth a ddywed yr hanesyn rhyfedd hwn wrthym am gymeriad Duw? Pa gwestiynau a gyfyd?
- Nid ymddengys fel pe bai'r brenin Dafydd yn malio beth a feddyliai pobl ohono – dawnsio o flaen yr arch yn gwisgo dim ond effod liain! Sut yr eglurodd hyn wrth ei wraig a hithau'n teimlo cywilydd drosto (adnod 21)?
- Cyflwynodd Dafydd aberthau i Dduw ac hefyd rhoddodd anrhegion i'r bobl oedd wedi teithio gydag ef (adnodau 18 a 19). Pam y meddylwch y gwnaeth hyn? Beth yw'r cysylltiad rhwng addoli a rhoi? Oes yna gysylltiad rhwng addoli Duw a rhoi anrhegion yn eich bywyd ysbrydol chwi?
- Cyhuddodd Michal Ddafydd o fod yn ddi-urddas yn ei addoliad (adnod 20). Ond 'doedd Dafydd yn malio 'run gronyn (adnod 22)! Ydych chi'n meddwl y dylai'n haddoliad bob amser fod yn urddasol?
- Pa amrediad o emosiynau aeth Dafydd trwyddynt yng nghwrs yr hanes hwn? Beth a ddywed ei daith emosiynol wrthym am brofiad Dafydd o gymeriad Duw?

Symud ymlaen

Wrth i chwi deithio drwy Wythnos y Pasg gofynnwch i Dduw gyffwrdd â'ch calon yn uniongyrchol – i'ch helpu i brofi cyffro Sul y Palmwydd, arswyd Ddydd Gwener y Groglith a llawenydd Sul y Pasg. Pam nad edrychwch ar y dramau ac BBC1 bob noswaith? Yn lle edrych ar y rhaglenni fel arsyllwr yn unig, ceisiwch ddychmygu'ch hunan yno – yn rhan o ddatblygiad stori wythnos y Pasg.