

Llwybrau Gweddi Ymchwiliwch ymhellach.....

Mae dau gyfaill allan yn cyd-gerdded.

Maent yn siarad. Yn chwerthin. Yn achlysurol maent yn wylo gyda'i gilydd.

Yn bennaf oll maent yn mwynhau cwmni'i gilydd.

Ar ôl ychydig fe beidia'r sgwrs ac mae un ffrind yn cael ei llygad-dynnu gan gymaint o leoedd ar y ffordd. Yn achlysurol mae hi'n aros, wedi'i chyfareddu gan y lleoedd a'r rhyfeddodau a wel oddi ar y llwybr mae'n ei rhodio.

Mae ei chydymaith, fodd bynnag, yn dal ymlaen â'r siwrne ac mae'r ddau yn gwahanu.

Ond erbyn hyn mae hi wedi anghofio ei bod wedi cychwyn y daith gyda chydymaith – gan fwynhau yn hytrach y golygfeydd pryfoclydd sydd ar y ffordd.

Ond yna mae hi'n teimlo'n unig, ac mae'n drist, ac mae hi'n teimlo'n wag.

Ac yna mae hi'n cofio ei bod wedi dechrau'r daith hon gyda chydymaith oedd a'i gwmniaeth yn fywyd yn ei holl gyflawnder ac mae'n dyheu am ddarganfod y llwybrau a ddaw a hi'n ôl i bresenoldeb ei hanwylyd.

Tebyg yw ein perthynas gyda Duw – rydym yn dyheu am gymryd y llwybrau a'n tynn ni yn nes ato Ef sydd yn fywyd yn ei holl gyflawnder.

Y llwybrau rheini yw gweddi. A'r rhain yw'r llwybrau rydym yn eu hymchwilio yn ystod y Grawys hwn.

Efallai eich bod yn un o'r rhai hynny sydd wedi eu dynodi yn yr ymchwil a wnaed gan Tearfund – un o'r 20 miliwn o bobl sy'n gweddio yn y D.U.

Ac efallai fod Sunday Worship a Daily Service ar Radio 4 – neu'r eitemau efallai i chwi eu clywed ar Radio Cymru BBC – wedi eich arwain i sychedu am fwy fydd yn eich cynnal ar y llwybr rydych wedi ei ddewis.

Gadewch i ni gynnig help llaw i chwi.....

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

Dechrau'r daith

Rydym wedi dechrau gyda dameg am ein perthynas â Duw – hanesyn am ddau gyfaill ar daith a sut y mae un cyfaill eisiau dychwelyd i lawenydd presenoldeb ei chydymaith.

Yn ei dyheu am ganfod y llwybr yn ôl at ei chydymaith gallwn ddychmygu sut y myfyriodd hi ar sancteiddrwydd Duw a sut y gallai deithio tuag at fwy o 'fyw sanctaidd'.

Ar lwybr sancteiddrwydd rydym yn meddwl am ddiwygio'r galon ddynol – datblygiad 'cymeriad sanctaidd'.

Yn y Beibl, canfyddwn fod yna o hyd gwestiwn y mae Pobl Dduw yn ei ofyn iddynt eu hunain – “Sut y gallwn fod yn Bobl Sanctaidd?”. Yn eithaf aml mae arwyddocâd negyddol i fod yn 'sanctaidd' – person crefyddol gyda syniad uchel am ei rinwedd ei hunan. Ond nid dyma a geir yma. Mae bod yn 'sanctaidd' am rhywbeth mwy cynnil a thrawsffurfiol yn yr ysbryd dynol.

Mae sancteiddrwydd i'w ganfod yng nghalon ysbrydolrwydd Methodistiaeth Wesleidd, ym Myddin yr Iachawdwriaeth ac Eglwys y Nasareaid. Edau bwysig o'r ffrwd hon yw emynyddiaeth. Mae emynau Charles Wesley yn aros yn ganolog i'r traddodiad Wesleidd ac yn adleisio'n gryf y syniad yma o 'ddiwygiad mewnol' fel llwybr i gyfeiriad 'sancteiddrwydd'. Enghraifft o hyn yw emyn enwog Wesley *lesu, cyfaill f'enaid i*.

Fel y gwelwn o eiriau'r emyn yma, nodweddir sancteiddrwydd gan ymwybyddiaeth o bechod a'r angen am faddeuant, cyffes o bechod ac, yn fwy na dim, dibyniaeth ar ras Duw.

Felly rydym yn meddwl yr wythnos hon am gyffes ac ysbryd drylliedig ger bron Duw fel yr allwedd i weddi. Gall *Gweddi lesu* fod yn enghraifft dda. Daw hon o'r Eglwys Uniongred a gweddi syml yw a ail-adroddir lawer gwaith drosodd :

*Arglwydd Iesu Grist,
Mab Duw
bydd drugarog wrthyf fi bechadur.*

Fodd bynnag, mae ffrwd Sancteiddrwydd ysbrydolrwydd Cristnogol ymhell o fod yn fewnblyg. Fe ddylai sancteiddrwydd calon lifo allan mewn gweithredoedd o gariad a gras – yr hyn a eilw'r Nasareaid a Byddin yr Iachawdwriaeth yn "weinidogaeth dosturiol" – gellir gweld hyn ar wefan Byddin yr Iachawdwriaeth.

Yr arllwys hwn o ysbryd trugarog a roddodd fod i lawer o'r mudiadau mewn lifrai i blant a phobl ifanc, gwaith elusengar gyda merched a'r 'Mudiad Dirwestol'. Aiff hyn a ni i lwybr yr wythnos nesaf y teithiwn ar ei hyd – Llwybr Cyfiawnder Cymdeithasol ple'r amlygir cariad ac ysbrydolrwydd mewn gweithredu cymdeithasol.

Symud ymlaen

Ystyriwch *Gweddï Iesu* – ceisiwch gael moment ym mhob diwrnod i ddweud y weddi syml yma yn dawel lawer gwaith. Mewn rhai traddodiadau defnyddir mwclis paderau i fod o gymorth – efallai y cewch hwy yn offer defnyddiol.

Ond nid cyffesu pechodau unigol yn unig yw Llwybr Sancteiddrwydd, mae hefyd yn golygu adnabod y pethau hynny yn ddwfn yn y galon ddynol na allwn ni ein hunain eu trwsio. Mae arnom angen gras Duw i'n cynorthwyo. Gall y weddi sy'n dilyn o bosibl fod o gymorth yn y cyswllt hwn :

*Rasol Dduw,
Cyffeswn yr hyn sy'n wastad gyda ni:
Pethau toredig ynom sydd byth fel pe'n gwella,
Lleoedd gwag ynom sydd o hyd yn boenus,
Pethau fel blagur ynom sydd byth fel pe'n blodeuo.
O Dduw cariad a gras,
Cymorth ni i dderbyn ein hunain;
Arwain ni i wneud y pethau da a gwir hynny
Na chant eu cyfaddawdu gan ddim ynom ni.
Trwsia ni, llanw ni, gwna i ni flodeuo.
Am y pethau hyn i gyd, rhown ogoniant i Ti;
Trwy Iesu Grist ein Gwardwr.
Amen.*

Hawlfraint 1986 gan Richard D. Leach. Cedwir pob hawl. Defnyddiwyd trwy ganiatad. Gellir copio i'w ddefnyddio mewn addoliad.

Gallai hefyd fod o help i ddefnyddio Salm 51 fel darn i fyfyrion arno ac fel gweddï.

Cysylltiadau ychwanegol

Fe rydd Gwefan yr Eglwys Fethodistaidd (www.methodist.org.uk) beth o gefndir Llwybr Sancteiddrwydd.

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*

Gweddi Sant Ffrasis o Assisi (1181-1226)

Dechrau'r daith

Felly, oedd ein 'cyfaill' yn ein dameg agoriadol wedi ei dennu gan ei gofal am yr tlawd, yr angenus a'r gorthrymedig?

Dim o angenrheidrwydd.

Efallai iddi alw i gof, pan gerddai a siarad gyda'i Chyfaill, iddi ddysgu am ei dristwch wrth weld dioddefaint dynol a'i ddicter at anghyfiawnder.

A chan gofio fod ei Chyfaill yn anesmwyth i gael gweld newid, efallai y teimlai wedi ei thynnu i ddarganfod llwybr o newid cymdeithasol fyddai'n ei harwain yn ôl i berthynas gyda'i hanwylyd.

Nid yw Cristnogaeth am 'ysbrydolrwydd mewnol' yn unig. Mae ein ffydd yn Nuw a wnaed yn hysbys yn Iesu Grist yn ein gorfodi i weithio am well byd, am heddwch ac am gyfiawnder.

I rai, golyga weithio'n dawel dros y rhai sy'n wynebu anawsterau – tlodi, salwch neu dristwch.

Teimla eraill gymhelliad i brotestio yn erbyn yr hyn a welant hwy fel anghyfiawnder yn eu cymdeithas neu yn y byd – mae cysylltiad agos iawn rhwng gweddi a phrotest yn y Beibl, yn arbennig yn yr Hen Destament.

Mae cymdeithasau a mudiadau fel Cymuned Iona a mudiad Faithworks wedi rhoi symbyliad newydd i'r ffrwd ddofn o ysbrydolrwydd Cristnogol sy'n cynnwys rhai fel Dietrich Bonhoeffer, Martin Luther King a'r Fam Teresa.

Mae esiampl Iesu yn y Deml yn dangos i ni fod dicter cyfiawn a'r awydd am newid yn rhan annatod o'n taith i gyfeiriad y Groes.

Y syniad o 'weithio yn erbyn graen' y systemau a'r agweddau sy'n bodoli yw nodweddion gwahaniaethol yr edau hon o ysbrydolrwydd. Ac felly cofiwn bob mudiad sydd wedi trawsnewid ein byd

- Yr argyhoeddiad Cristnogol fod caethwasiaeth yn ffiائد yng ngolwg Duw a arweiniodd i'r symudiad diddymu caethwasiaeth.
- Arswyd Gwrth-Semitaidd Ewrob a arweiniodd yr Archesgob William Temple a'r Rabbi Joseph Hetzel i sefydlu'r Cyngor Cristnogion ac Iddewon i weithio am well dealltwriaeth rhwng y ddwy gred.
- Yr argyhoeddiad fod Arwahanrwydd De'r Affrig yn gabledd yng ngolwg Duw a arweiniodd yn y diwedd i'w farwolaeth. Mae ymdrechion eraill o blaid cyfiawnder cymdeithasol, sydd heb gael yr un cyhoeddusrwydd, heb os yn fynegiant sylweddol hefyd o'r ysbrydolrwydd sy'n cael ei yrru gan gyfiawnder Duw.

Symud ymlaen

Mae llawer ffordd y gall gweithredu am gyfiawnder cymdeithasol fod yn fynegiant o weddi.

Mae llawer o Gristnogion sy'n ymdrechu am gyfiawnder cymdeithasol nid yn digwydd bod yn cymryd rhan mewn ymdrechion gwleidyddol a chymdeithasol ond yn gweld eu gweithgarwch fel tywalltiad o'u ffydd Cristnogol – fel mynegiant o weddi.

Fel y teithiwn ar y llwybr hwn, gwnawn llawer o gyfeillion sy'n teithio'r un ffordd – efallai y gallwn uno gyda hwy fel y gweddiant ac y gweithiant hwy am newid ym meysydd :

- Cyfiawnder Hiliol
- Perthynas Rhyng-Ffydd
- Llocheswyr a Ffoaduriaid
- Y di-gartref
- Tlodion ein byd
- Y rhai a ormesir a'u carcharu oherwydd eu ffydd
- Y rhai sy'n byw gyda HIV /AIDS
- Y rhai sy'n ymdrechu yn erbyn Cynhesu byd-eang

Cysylltiadau pellach

Undeb Cristnogol Byd-eang (www.csw.org.uk)

Cymorth Cristnogol (www.christianaid.org.uk)

CAFOD (www.cafod.org.uk)

Hope 2008 (www.hope08.com)

Church Action on Poverty (www.church-poverty.org.uk)

[Council](http://www.cci.org.uk) of Christians and Jews (www.cci.org.uk)

Christian Muslim Forum (www.christianmuslimforum.org)

Llwybr defosiwn 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)

Dechrau'r daith

Gawn ni ddychwelyd at y ddameg ar y cychwyn.

Wnaeth stori'r ddau gyfaill yn cerdded gan sgwrsio eich atgoffa o sgwrs arall, gyda chyfaill, wnaeth eich hysbrydoli?

Adeg y Pasg, darllenwn yn Efengyl Luc am ddau'n cerdded a sgwrsio gyda dieithryn y bu iddynt ei gyfarfod ar y ffordd i dref o'r enw Emaus (Luc 24 : 13-35) – ac fel y siaradent roedd “ein calonnau ar dân ynom” wrth i Iesu egluro'r ysgrythurau iddynt.

Aiff y llwybr hwn a ni i lawr y ffordd ddefosinol sydd a gweddi ac ysbrydolrwydd wedi eu gwreiddio'n ddwfn ar fyfyrddod o'r Beibl.

I'r rheini y tu mewn i'r traddodiad Efengylaidd, mae gweddi wedi ei gwreiddio yn yr Ysgrythur, ei hesbonio yn y gymuned leol a'i phregethu i'r byd. Yn ein darlleniad o Efengyl Ioan, mae Iesu'n gweddio y bydd i'r disgyblion gyda'i gilydd adnabod Duw drwy'r Gair a'i gyhoeddi i'r byd.

Ysgrifennodd yr emynydd mawr John Newton (1725-1807) fod gweddi a myfyrdod ar yr Ysgrythurau yn rhan hanfodol o fywyd ysbrydol y Cristion : “gweddi gudd a'r gair da yw'r prif ffynhonnau y tynnwn ohonynt ddwr iachawdwriaeth”.

Roedd Efengylwr adnabyddus arall, Charles Simeon (1759-1836) yn deffro am 4.00a.m. er mwyn gweddio a myfyrio'r Ysgrythur am ddim llai na phedair awr, gan ddirwyo'i hunan gini os byddai'n cysgu'n hwyr.

Fodd bynnag, ‘dyw’r ffocws ar fywyd gweddi wedi ei wreiddio yn yr Ysgrythurau ddim o bell ffordd i’w ganfod ymysg Efengylwyr yn unig. Mae’r arfer canol-oesoedd o *Lectio Divina* (neu’ Darllen Sanctaidd’), a ddechreuodd yn yr urddau mynachaid, yr arfer o darllen rhannau o’r Ysgrythur drosodd a throsodd, mewn dull araf a myfyriol, fel sail i weddi ac ysbrydolrwydd. Mae’r Tad David Pennington yn ei lyfr ar *Lectio Divina* yn ei alw “y gelfyddyd o adael i Dduw, ein Cyfaill Dwyfol, siarad efo ni drwy ei Air ysbrydoledig”.

Symud ymlaen

Cymerwch ran o’r Ysgrythur.

Darllenwch drwyddo unwaith.

Yna darllenwch ef eto nifer o weithiau, y tro hwn yn araf, gan fyfyrto a meddwl am y geiriau a’r ystyr y tu ôl iddynt.

Awgrymiadau o ddarnau o’r Beibl sy’n cynnig eu hunain yw : Salm 43, Salm 139, Salm 40, Ioan 1: 1-14 a Ioan 17: 1-8.

Yr wythnos 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 Gweddî Cyffredin"

Dechrau'r daith

Pan oeddem yn meddwl am y Llwybr defosiynol, meddyliem am y stori enwog o'r Efengylau pan gyfarfu dau ddisgybl gyda Iesu ar y ffordd i Emaus. Rhywsut mae'r cysylltiad personol dwfn, pe'n ddynol neu ddwyfol, yn herio rhesymeg y meddwl. Ac ar ddiwedd y stori adwaenir Iesu gan y ddau ddisgybl wrth iddo dorri bara o'u blaenau.

Dowch hefo ni, felly, i archwilio Llwybr Sancteiddrwydd....

I lawer o'r traddodiadau Cristnogol gwahanol (Catholig, Unionged, Lutheraidd, Diwygiedig) daw'r Sacramentau a ni'n agos mewn ffordd wirioneddol, at y syniad o ras achubol Duw tuag atom.

Yn Ddiwinyddol, siaradwn am sacrament fel arwydd allanol o ras Duw ac, yn arbennig yn y cymun, amlygiad gweladwy o Grist y Gair a wnaed yn gnawd.

Yn ein rhannau o'r Efengyl, awn i mewn i'r noson olaf a dreuliodd Iesu gyda'i ddisgyblion, pryd y golchodd eu traed i ddangos mai ef yw'r gwas dioddefus sy'n marw dros bechodau'r byd. Mae'r noson olaf hon yn cyrraedd ei hanterth gyda'r Swper Olaf a gofir a'i ddathlu drwy'r Sacrament a elwir wrth amrywiol enwau fel Offeren, yr Ewcharist, Cymun Sanctaidd neu Swper yr Arglwydd.

Yn y Sacrament, deuir â ni mor agos ag y gallwn ddod i Ras Duw a ddatguddiwyd yn Iesu Grist. Ar y 'llwybr' cyrhaeddwn anterth y bywyd Cristnogol, lle deuir a ni i ddirgelwch y Pasg (mawolaeth ac atgyfodiad Iesu Grist) sy'n ein hanfon allan i'r byd, a dyna pam ar ddiwedd y litwrgi yr anfonir y bobl allan gyda Chomisiwn a Bendith.

Mae'r iaith yn oll-bwysig yma – mae'r litwrgi yn llawn geiriau sydd nid yn unig yn farddonol a hyfryd, ond hefyd yn cyfeirio at y realiti dwys o bresenoldeb ymgnaudoledig Duw yn ein plith. Agosrwydd Duw i'r bywyd dynol yw lle y bu inni ddechrau gyda'n cyd-deithwyr.

Mae'r Llwybr sacramentaidd yn gwybod pan ddown yn agos at Dduw nad yw geiriau disgrifiadol yn ddigon, mae'n rhaid wrth rhywbeth mwy – y gweladwy, y sylweddol, y barddonol.

Mae'r syniad o fewnfodolaeth Duw yn cael ei archwilio'n bwerus iawn yng ngerdd George Herbert *Love Bade Me Welcome*
(<http://rpo.library.utoronto.ca/poem/979.html>)

Rhan bwysig o'r llwybr hwn yw'r rhan a chwaraeir gan *Weddi'r Arglwydd*:

*Ein Tad yn y nefoedd,
sancteiddier dy enw;
deled dy deyrnas;
gwneled dy ewyllys,
ar y ddaear fel yn y nef.
Dyro inni heddiw ein bara beunyddiol:
a maddau inni ein troseddau, fel yr ym ni wedi maddau
i'r rhai a droseddodd yn ein herbyn;
a phaid â'n dwyn i brawf,
ond gwared ni rhag yr Un drwg,
Oherwydd eiddot ti yw'r deyrnas
a'r gallu a'r gogoniant
am byth.
Amen.*

Mae'r weddi hon yn cyffwrdd â'r llwybrau i gyd ond mae iddi arwyddocad arbennig yn y sacramentaidd, sydd yn ganolog iawn i'r litwrgiau sacramentaidd a'r gwasanaethau gweddi beunyddiol.

Symud ymlaen.

Mynychwch Offeren Babyddol neu wasanaeth Ewcharistaidd cyffelyb – eisteddwch yn y cefn a gwyliwch y litwrgi, meddyliwch am le gair, sacrament a chân.

Ceisiwch fyfyrto ar eiriau *Gweddi'r Arglwydd* neu'r gerdd gan George Herbert.

Llwybr Myfyrio 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 drosaf 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)

Dechrau'r daith

Mae'n dameg agoriadol yn disgrifio'n perthynas â Duw yn nhermau taith.

Mae rhai teithiau'n gyffrous, gyda digon o swm a bywiogrwydd.

Ond efallai eich bod yn mwynhau taith mwy tawel.

Er nid yw tawelach yn golygu haws.

Drwy'r canrifoedd, mae dynion a merched wedi cymryd amser o'u bywydau prysur i feddwl am, ac i ystyried Duw, trwy ddistawrwydd a myfyrdod. I nifer fechan o unigolion, mae hyn wedi golygu ffarwelio â'u hen fywyd a chysegru eu hunain i fyfyrdod. I lawer mwy, fodd bynnag, mae Llwybr Myfyrdod yn cael ei wau i mewn i brysudeb bywyd bob dydd.

Nid i'r 'proffesiynol' yn unig y mae myfyrdod – mynaich a lleianod - gallwn oll fod ar ein hennill drwy ddoethineb Tadau'r Anialwch, fel yr awgryma'r deffro diddordeb cyfoes mewn ysbrydolrwydd mynachaid. Yn yr hyn a ddilyn fe feddyliwn am werth bod yn llonydd, gyda chynghorion ar ymarfer myfyrdod, a gwybodaeth am enciliadau.

Cafodd Sant Antoni, sy'n cael yr enw poblogaidd o fod y mynach cyntaf, ei ysbrydoli, gan hanes y gwr ifanc cyfoethog, i werthu ei holl eiddo a chilio o fywyd bydol er mwyn byw dysgeidiaeth Iesu mor llawn â phosibl. Ers y drydedd ganrif mae ffrwd gyson o ddynion a merched wedi troi cefn ar y byd er mwyn cyegru eu holl fywyd i geisio Duw.

Er bod y rhan fwyaf o bobl yn annalluog (ac mae'n debyg, yn anfodlon) i wneud y fath aberthau ac ymrwymadau radical, mae bron i bawb ohonom yn degyg, ar ryw adeg, o brofi'r awydd i gymryd amser i ffwrdd o'n cynlluniau prysur er mwyn meddwl a myfyrio am ein bywydau. Mewn termau Cristnogol, gellid deall hyn fel galwad i geisio Duw, galwad sy'n cael ei mynegiant mwyaf eglur yn llinellau'r Salm "Bydd lonydd, a gwybydd mai myfi sydd Dduw". Yn ôl y traddodiad mynachaid, deuw'n i'r wybodaeth hon yn nhawelwch ein calon ein hun.

Symud ymlaen

Gwneud Gofod yn y Cartref ac yn y Gwaith

Mae cael yr amser a'r gofod i ymarfer myfyrio yn haws dweud na gwneud y dyddiau hyn, yn arbennig gyda phwysau gwaith a chyfrifoldebau bywyd teuluol yn galw. Er hynny, os yw rhywun am fyfrio, mae'n well rhoi o'r neilltu amser rheolaidd – y peth cyntaf yn y bore neu cyn gwely – i eistedd yn dawel a meddwl am Dduw. Mae amryw o dechnegau, y rhan fwyaf ohonynt yn awgrymu canolbwyntio ar yr anadl a/neu ail-adrodd gair neu eiriau arbennig i'n helpu i feithrin llonyddwch astud. Wrth fod yn bresennol – i ni'n hunain ac i'n gilydd – gwnawn ein hunain yn bresennol i'r hyn sydd, ac yn y diwedd felly, i Dduw. Mae amser yn ddefnydd gwerthfawr, ond bydd hyd yn oed treulio ychydig funudau'r dydd yn golygu treulio amser yn dda.

Trenu encil

Mae llawer math o encil, o 'ddyddiau tawel' sy'n cynnig ond ychydig oriau o arweiniad i dawelwch a gweddi, i enciliadau dros lawer o ddyddiau sydd wedi eu trefnu'n fanwl. Mae rhai tai encil yn cynnig ffyrdd sy'n llawn dychymyg i ymchwilio i Lwybr Myfyrdod drwy gelfyddyd yn ffurf arlunio a gweddi. Gall posibiladau eraill gynnwys cerfluniau, ysgrifennu barddoniaeth, cerddoriaeth, drama a dawns, yn ogtstal â'r rheini sy'n canolbwyntio ar dechnegau myfyrdod.

Dysgu rhagor.

Mae toreth o lyfrau ar ysbrydolrwydd, llawer yn canolbwyntio'n arbennig ar y traddodiad myfyrio. Mae'r canlynol yn cynrychioli detholiad bychan o deitlau diweddar :

- Martin Laird, *Into the Silent Land*, Darton, Longman and Todd, 2006.
- Benedicta Ward (Tr), *The Desert Fathers: Sayings of the Early Christian Monks*, Penguin Books, 2003.
- Rowan Williams, *Silence and Honey Cakes: The wisdom of the desert*, Lion Books, 2003.
- Esther de Waal, *Living with Contradiction*, Canterbury Press, 2003.

Ffilm ddogfen nodweddiadol yw *Into Great Silence* – yn awr ar gwyno ddisg - sy'n canolbwyntio ar fywyd Mynachlog Garthwsaidd.

Mae cannoedd o dai encil a chymunedau crefyddol, yn cynnig ystod o ddewisiadau, o ychydig o ddyddiau tawel i enciliadau hirach sydd wedi eu trefnu'n ofalus. Mae'r Retreat Association (www.retreats.org.uk) yn cyhoeddi rhestr gynhwysfawr.

.

Ymchwiliwch i 'Centering Prayer' (www.centeringprayer.com/cntrgpryp.htm)

Contemplative Fire (www.contemplativefire.org)

Worth Abbey, a ymddangosodd ar BBC2 The Monastery

(www.worthabbey.net)

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 calonnau
hyd oni orffwysont ynot ti.
Amen.*

Awstin Sant (354-430)

Dechrau'r daith

Mae'r ddameg agoriadol yn sôn wrthym am ein hangen i ail-gysylltu gyda Duw a sut y gall llwybrau gwahanol ein dwyn yn nes at Dduw. Rydym wedi meddwl am lwybrau Sancteiddrwydd, Cyfiawnder Cymdeithasol, Defosiwn, Sacramentaidd a Myfyrdod

Mae'r llwybr olaf yn mynd a ni ar siwrne gyffrous!

Efallai fod gennych 'dân yn eich bol' ac yn dyheu am deithio i berthynas agosach â Duw. Dyna brofiad y Cristnogion cynnar a gyfarfu ar ddydd y Pentecost (Actau 2: 1-12). Mae'r Traddodiad Pentecostaidd yn tynnu ar y digwyddiad hwn ac yn rhoi pwysigrwydd canolog i 'Ddoniau'r Ysbryd Glân'.

Mae'r Llwybr Charismataidd yn ein harwain ar hyd llwybr iasol a chyffrous; mewn gwirionedd, nid yn gymaint cerdded y llwybr hwn a wnawn ond ei ddawnsio! Felly, daliwch eich gafael!

Fe nodir y diwrnod hwn yng ngalendr litwrgi'r Cristion fel 'Sul y Palmwydd' (Mathew 21: 1-11) pan gofiwn ymdaith buddugoliaethus Iesu i Jerwsalem. Bu i hyn achosi golygfeydd anhyfoel yn Jerwsalem, pan ffrwydrodd y dorf gyda banllefau o Hosanna! Yn ein darlleniad atodol, clywn am Ddafydd wedi ei drechu gan y llawenydd o'r cyfan roedd Duw wedi ei wneud iddo a thrwyddo, yn dawnsio gydag afiaith wyllt!

Bydd gweddi a moliant yn cymryd y lle canolog yng ngwasanaeth yr wythnos hon ar Radio 4. Ond yn y traddodiad Pentecostaidd, nid ymateb dynol yn unig yw 'moliant', ond mae'n codi o'r doniau ysbrydol a gyflwynwyd trwy Dduw yng Nghrist.

Heddiw molianwn Dduw gyda banllefau Hosanna – eto, nid yw'n moliant yn dathlu dyfodiad gorchfygwr politicaidd, sy'n cyrraedd i'r ddinas i hawlio coron ei allu, ond dyfodiad y gwas dioddefus, sy'n dod i orffen drama ein hiachawdwriaeth fydd yn cyrraedd ei hanterth yn ei ddiodeffaint a'i farw ef, fydd yn ei goroni yn Arglwydd y Cyfan.

A gwahoddir ni i ymuno gydag Ef yn y ddrama hon – bydd cyfres BBC 1 *The Passion* yn dechrau ar Fawrth 17eg. Cynhyrchiad drama o bwys gan BBC yw hon fydd yn mynd a ni trwy'r wythnos olaf o fywyd Iesu i'r croeshoeliad ar ddydd Gwener y Groglith ac ymlaen i'r ymddangosiadau ar Sul y Pasg.

Symud ymlaen

Tiwniwch i mewn i BBC 1 a gwylwch *The Passion!*

Re : Jesus (www.rejesus.co.uk)