

Y R E G L W Y S
Y N G N G H Y M R U



THE CHURCH
IN WALES

Haelioni a Gwaddol y Grawys Generosity and the Inheritance of Lent

**Myfyrdodau a Gweddïau
ar gyfer y Grawys 2019**
Reflections and prayers
for Lent 2019

Cynnwys

Contents

01

**Rhagair gan
Archesgob Cymru**
Foreword by the
Archbishop of Wales

02

**Rhagarweiniad: Haelioni a
Gwaddol y Grawys**
Introduction: Generosity and
the Inheritance of Lent

03

**Sut i ddefnyddio'r Llyfr
Grawys**
How to Use the Lent Book
Being Creative

05

Bod yn Greadigol
Being Creative

06

**Gwneud y Grawys yn Daith
Gweddi a Myfyrdod**
Making Lent into a Journey of
Prayer and Reflection

07

Darllen y Beibl
Reading the Bible

07

Cadw Dyddlyfr
Keeping a journal

07

**Gweddïo drwy'r
gwasanaethau beunyddiol**
Praying the daily office

08

**Myfyrio ynghylch y cyfan a
dderbyniwyd**
Reflection on all that
has been received

09

**Dydd Mercher y Llundw:
Haelioni mewn Llundw,
mewn Angau ac mewn Bywyd**
Ash Wednesday: Generosity in
Ash, Death and Life

10

**Wythnos Gyntaf y Grawys:
Haelioni a Bod yn Agored i
Eraill**
The First Week of Lent:
Generosity and Openness
to Others

11

**Ail Wythnos y Grawys:
Haelioni a'r Amgylchedd**
The Second Week of
Lent: Generosity and
the Environment

12

**Trydedd Wythnos y Grawys:
Haelioni a'n Cymydog**
The Third Week of Lent:
Generosity and Our Neighbour

13

**Pedwaredd Wythnos
y Grawys: Haelioni a'r
Dirwedd Economaidd**
The Fourth Week of Lent:
Generosity and the Economic
Landscape

14

**Pumed Wythnos y Grawys:
Haelioni a'r Angen am
Gyfiawnder
a Heddwch**
The Fifth Week of Lent:
Generosity and the Need for
Justice and Peace

15

**Chweched Wythnos y
Grawys: Haelioni a'n
Hoffrwm Ninnau**

The Sixth Week of Lent:
Generosity and Our Own
Offering

16

Sul y Blodau
Palm Sunday

17

Dydd Llun yr Wythnos Fawr
Monday of Holy Week

18

**Dydd Mawrth yr Wythnos
Fawr**
Tuesday of Holy Week

19

**Dydd Mercher yr Wythnos
Fawr**
Wednesday of Holy Week

20

Dydd Iau Cablyd
Maundy Thursday

21

Gwener y Groglith
Good Friday

22

Sadwrn y Pasg
Holy Saturday

23

**Sul y Pasg: Atgyfodiad –
Haelioni Duw a Bywyd
Newydd**
Easter Day: Resurrection – the
Generosity of God and New Life

24

**Beth Nesaf? Dydd Iau
Dyrchafael**
What Next? Ascension Day

25

Gwyl y Pentecost
The Feast of Pentecost

26

**Haelioni – Ein Gwaddol, ein
Hetifeddiaeth ac Amser i
Weithredu?**
Generosity – Our Inheritance,
Our Legacy and Time for Action?

27

Boreol Weddi
Morning Prayer

28

Hwylol Weddi
Evening Prayer

29

Gwedi wrth Noswyllo
Night Prayer

30

Diolchiadau
Acknowledgements

31

Llyfryddiaeth
Bibliography

Rhagair

Mae'r Llyfr Grawys hwn, a gomisiynwyd gan Bwyllgor GenRus (Stiwardiaeth) yr Eglwys yng Nghymru, yn cyfuno dwy brif thema: haelioni cariad Duw fel y'i datguddiwyd i ni yn Iesu Grist, a gwaddol bywyd a dysgeidiaeth Iesu, sy'n ffurfio sylfaen ein bywyd fel Cristnogion. Rwy'n gobeithio y bydd y ddwy thema hyn, wedi'u gwau o gwmpas hanesion cyfarwydd y Grawys, yr Wythnos Fawr a'r Pasg, ac yn ein harwain ymlaen tuag at y Pentecost, yn cynorthwyo i ddyfnhau ein dealltwriaeth o'r hyn y mae wir yn ei olygu i fyw y bywyd Cristnogol.

Ymhlith y cwestiynau a ofynnir yn y llyfr hwn mae pa mor hael ydym fel pobl. Trwy ddarlleniadau o'r Beibl, gweddïau a myfyrdodau, fe'n harweinir i drafod materion sy'n berthnasol i'n bywydau fel Cristnogion sy'n byw yn y byd heddiw. Ac oherwydd ein bod wedi ein galw, fel Cristnogion, i fod nid yn unig yn ddisgyblion ond hefyd yn stiwardiaid creadigaeth Duw, cawn ein herio i feddwl yn ddwys ynghylch anghenion pobl eraill, yr amgylchedd, gweithredu cymdeithasol a chyfiawnder a swyddogaeth ein heglwysi wrth ymdrin â'r materion hyn.

Rwyf yn llwyr gymeradwyo'r Llyfr Grawys hwn i bobl yr eglwysi yng Nghymru yn y gobaith y gallwn, gyda'n gilydd, weddio, darllen, myfyrio a gweithredu fel pobl Dduw ledled y Dalaith.

Boed i'r cyfan y bu i ni ei etifeddu mewn ffydd, yn deillio o fywyd, marwolaeth ac atgyfodiad Iesu, gael ei offrymu a'i rannu'n hael â'n gilydd ac â'r byd ehangach.

John Cambrensis
Archesgob Cymru ac
Esgob Abertawe ac
Aberhonddu



Foreword

This Lent Book, commissioned by the GenRus (Stewardship) Committee of the Church in Wales, draws together two major themes: the generosity of God's love revealed to us in Jesus Christ, and the inheritance of Jesus' life and teaching which provide the fundamental basis for our life as Christians. These two themes, woven around the familiar stories of Lent, Holy Week and Easter, and leading us on to Pentecost, will, I hope, help to deepen our understanding of what it truly means to live the Christian life.

Among the questions asked in this book is how generous a people are we. Through Bible passages, prayer and reflections we are drawn to discuss issues relevant for our lives as Christians living in the present world. And because we are called, as Christians, to be not only disciples but also stewards of God's creation, we are challenged to think deeply about the needs of others, the environment, social action and justice, and the role our churches play in addressing them.

I wholeheartedly commend this Lent Book to the people of the churches in Wales in the hope that, together, we may pray, read, ponder, and act as the people of God across the Province.

May all that we have inherited in faith, springing from the life, death and resurrection of Jesus, be offered and shared in generosity to one another and to the wider world.

John Cambrensis
Archbishop of Wales and
Bishop of Swansea & Brecon

Rhagarweiniad

Haelioni a

Gwaddol y Grawys

Os edrychwn am y gair ‘haelioni’ yn y geiriadur, gwelwn restru llawer o ystyron: llawnder, digonedd, allgaredd, anhunanoldeb, parodrwydd i roi, rhyddid (oddi wrth gulni ac ati), caredigrwydd, bod â chydwybod gymdeithasol.

Os edrychwn am y gair ‘gwaddol’ yn y geiriadur, gwelwn eto restru nifer o ystyron: cymynrodd, genedigaeth-fraint, eiddo, arian, nwyddau, teitl; rhywbeth a drosglwyddir o un genhedlaeth neu deulu i’r llall. Mae’n cynnwys hefyd ‘gwaddol’ nodwedd neu briodoledd a drosglwyddir rhwng rhiant a phlentyn.

Byddwn yn cydgysylltu’r ddau air hyn wrth i ni fyfyrio ynghylch ein ffydd Gristnogol drwy wythnosau’r Grawys. Bydd y ddau air hefyd yn rhan o’n trafodaeth ynghylch stiwardiaeth, a’r hyn mae hynny’n ei olygu i ninnau’n bersonol ac i’n cymuned eglwysig. Rydym yn stiwardiaid ein ffydd yn sgil y gwaddol a adawyd i ni drwy haelioni Duw yn Iesu ar y groes; ac wedyn drwy’r atgyfodiad.

Gan fod y Grawys yn adeg i ymwrthod â phethau, ac yn gyfnod ar gyfer elusengarwch

ac edifeirwch, efallai ar yr olwg gyntaf nad yw haelioni’n ymddangos yn berthnasol o gwbl i’n taith a’n myfyrdodau drwy’r Grawys. Efallai y gallwn ‘weld’ haelioni yn eglur adeg y Pasg neu’r Nadolig, ond nid yn ystod y Grawys. Serch hynny, mae gennym Dduw hael sy’n arllwys ei haelioni cariadlon drosom, gan agor ein calonnau i gerdded y llwybr mae’r Grawys yn ein harwain ar ei hyd – at yr Wythnos Fawr a’r croeshoelio, ac ymlaen at yr atgyfodiad a’r Pasg.

Mae haelioni’n ffordd o fyw a bod, ac yn rhodd, a gwaddol, oddi wrth Dduw i ni – rhodd yr ydym i’w rhannu ag eraill. Yn ail lythyr Paul at y Corinthiaid, fe ddarllenwn:

Fe garem ichwi wybod, gyfeillion, am y gras a roddwyd gan Dduw yn yr eglwysi ym Macedonia. Er iddynt gael eu profi’n llym gan orthrymder, gorlifodd cyflawnder eu llawenydd a dyfnder eu tlodi yn gyfoeth o haelioni ynddynt.

2 CORINTHIAID 8:1-2

Introduction

Generosity and the Inheritance of Lent

If we look up the word 'generosity' in the dictionary we find many meanings: plenty, abundance, altruism, bountifulness, selflessness, giving, freedom (from pettiness of mind etc.), kindness, being public-spirited. The present understanding of the word comes from the seventeenth century.

If we look up the word 'inheritance' in the dictionary, we again find a number of meanings: a legacy or bequest, birthright, endowment, property, money, possession, a title; something that is passed on from one generation or family to the next. It includes, too, the 'inheriting' of characteristics or a quality passed on from parents to a child.

These two words will be drawn together as we explore our Christian faith through the weeks of Lent. The two words will also find their way into our discussion of stewardship, and what that means to us personally and as a gathered church community. We are stewards of our faith because of the inheritance bequeathed to us through the generosity of God in Jesus on the cross; and then through the resurrection.

Since Lent is a time of giving up, of almsgiving and penitence, generosity may not, at first sight, appear to offer anything to our Lenten journey and reflections. Maybe we can 'see' generosity clearly at Easter or Christmas, but not in Lent. Yet, we have a generous God who pours upon us a generosity of love, opening our hearts to walk the path Lent leads us on – to Holy Week and the crucifixion, and onwards to the resurrection and Easter.

Generosity is a way of living and being, and a gift, an inheritance, from God to us – a gift which we are to share with others. In Paul's second letter to the Corinthians we read:

We want you to know, brothers and sisters, about the grace of God that has been granted to the churches of Macedonia; for during a severe ordeal of affliction, their abundant joy and their extreme poverty have overflowed in a wealth of generosity on their part.

2 CORINTHIANS 8:1-2

Mae'r adnodau sy'n dilyn hyn yn parhau i adrodd sut, drwy eu haelioni, mae'r Macedoniaid yn cyfrannu tuag 'y cymorth i'r saint' (adnod 4). Hyd yn oed o'r ychydig a oedd ganddynt, roeddent yn gallu ac yn dymuno rhoi'r hyn a allent, ac rydym ninnau heddiw'n parhau i elwa ar eu haelioni mewn ffydd a stiwardiaeth.

Mae stiwardiaeth yn agwedd bwysig ar ein ffydd Gristnogol a'n bywyd fel disgyblion. Fe'n gelwir gan Dduw i fod yn stiwardiaid da ar y greadigaeth (Genesis 1:28). Nid 'llywodraethu' ar fyd natur, y gellid ei ddehongli fel tra-arglwyddiaethu arno, wy ystyr hynny, ond yn hytrach gofalu am y ddaear a'i chreaduriaid gan sicrhau bod popeth yn derbyn yr un gofal mewn ffordd deg.

I lawer, gall ymddangos bod y gair 'stiwardiaeth' yn ymwneud â rhoi mwy o arian, ac mae'n wir ein bod yn darllen yn y Beibl am yr alwad i ddegymu ac i roi i Dduw yr hyn sydd eisoes yn eiddo i Dduw. Ond mae hefyd yn golygu llawer mwy na hynny. Mae haelioni a stiwardiaeth i'w hystyried gyda'i gilydd: o safbwynt ein rhoi ariannol, wrth gwrs, ond hefyd mewn cysylltiad â'n doniau a'n sgiliau, ein hymwybyddiaeth o'r amgylchedd a thrwy groesawu pawb â chariad Crist.

Bydd y cwestiynau y byddwn yn eu hystyried yn ystod y Grawys yn cynnwys:

- *Sut gallaf ddod yn fwy hael tuag at Dduw, tuag ataf fy hun, tuag at gymuned yr Eglwys, a thuag at fy ardal leol a'r byd ehangach?*
- *Beth wyf i'w wneud â'r gwaddol y'm bendithiwyd gan Dduw ag ef?*
- *Sut alla i fod yn stiward da, a beth mae hynny'n ei olygu?*
- *Beth yw'r gwaddol y gallaf ei gynnig a'i roi, heddiw ac ar gyfer dyfodol yr Eglwys*

Deillia haelioni o ffydd, a ffydd sy'n hybu haelioni. Ffydd yw honno yn y Duw a anwyd ar ffurf dyn ac a roddodd bopeth i ni ar y groes ac ar ôl hynny drwy'r atgyfodiad a dyfodiad yr Ysbryd Glân adeg y Pentecost. Derbyn rhodd ffydd yw ein gwaddol wrth i ni gael ein croesawu i deulu Duw, a thrwy ffydd yr ydym i 'fabwysiadu' priodoleddau Iesu er mwyn dod yn debycach i Grist.

Trwy'r gwaddol a roddwyd i ni yng ngenedigaeth, marwolaeth ac atgyfodiad Iesu, fe'n gelwir i fod yn bobl haelionus. Ni ellir gwahanu haelioni oddi wrth ein galwad i ddilyn Duw, yr alwad i fod yn ddisgyblion a'r alwad i fod yn stiwardiaid da ar y greadigaeth. Mae stiwardiaeth yn cynnwys gofalu am yr amgylchedd, ymdrechu am gyfiawnder a heddwch, a cheisio perthynas dda a chynhyrchiol â'n cymdogion – sef pawb.

Bydd y tudalennau canlynol yn egluro sut y gellir defnyddio'r llyfr hwn gan grŵp ar Gwrs Grawys a chan unigolion.

Gellir canfod gweddïau dyddiol ar gyfer y bore, gyda'r nos ac wrth noswyllo yn niwedd y llyfr hwn.

The verses following this continue to speak of how, through their generosity, the Macedonians shared in the 'ministry to the saints' (verse 4). Even from the little they had, they were able and willing to give what they could, and we today are the ongoing beneficiaries of their generosity of faith and stewardship.

Stewardship is an important aspect of our Christian faith and discipleship. We are called by God to be good stewards of creation (Genesis 1:28). This is not to have 'dominion over' the natural world, which could be interpreted as dominating it, but rather to nurture the earth and its creatures and ensure that all are equally and fairly cared for.

For many, the word 'stewardship' may seem to be concerned with giving more money, and in the Bible we do find the call to tithe and to give to God what already belongs to God. Yet it is also much more than this. Generosity and stewardship go together: in our monetary giving, of course, but also through our gifts and skills, through our awareness of the environment, and the welcoming of all with the love of Christ.

The questions we will look at through Lent include:

- *How can I become more generous to God, to my own self, to the community of the Church, and to the local area and the wider world?*
- *What do I do with the inheritance God has blessed me with?*
- *How can I be a good steward, and what does this mean?*
- *What is the inheritance I can offer and give, now, and for the future of the Church?*

Generosity draws upon, and comes from, a faith in the God who was born in human form and gave us everything upon the cross, and afterwards through the resurrection and the coming of the Holy Spirit at Pentecost. The gift of faith is our inheritance as we are welcomed into the family of God, through which we are to 'take on' the qualities of Jesus to become more Christ-like.

Through the inheritance given to us in the birth, death and resurrection of Jesus, we are called to be a generous people. Generosity cannot be separated from our call to follow God, the call to be a disciple and the call to be a good steward of creation. Stewardship encompasses caring for the environment, striving for justice and peace, and seeking a good and enabling relationship with our neighbours – all people.

The following pages will explain how this book can be used on a Lent Course and individually.

Daily prayer, for the morning, evening and night-time, can be found at the end of the book.

Sut i ddefnyddio'r Llyfr Grawys

Cafodd y Llyfr Grawys ei ysgrifennu yn y fath ffordd ag y gellir ei ddefnyddio fel Cwrs Grawys gan unigolyn neu gan grŵp. Mae llawer o ddeunydd ac efallai na fyddwch am ddefnyddio'r cyfan, ond fe'i cynigir fel y gall unrhyw un nad yw'n gyfarwydd ag arwain grwpiau gymryd y llyfr a gweithio drwyddo. Gall pobl sy'n ei ddefnyddio ar eu pen eu hunain wneud yr un peth. Gall arweinwyr addoliad hefyd ddefnyddio'r deunydd ar gyfer arwain gwasanaeth pan nad oes ganddynt drwydded i bregethu.

Dim ond pum gwaith y bydd y rhan fwyaf o grwpiau eglwysig yn cyfarfod yn ystod y Grawys ac felly mae'r deunydd ar gyfer Chweched Wythnos y Grawys wedi ei rannu'n adrannau ar wahân, i'w defnyddio ar Sul y Blodau ac ar ddydd Llun, dydd Mawrth a dydd Mercher yr Wythnos Fawr. Gellir hefyd ei ddefnyddio ar ei hyd mewn sesiwn o Gwrs Grawys os oes cyfarfod i'w gynnal yn ystod yr Wythnos Fawr.

Mae'r gweddïau wedi eu hysgrifennu yn y person cyntaf unigol ('fi', 'fy' ac ati), ond gellir yn hawdd eu newid i'r lluosog ('ni', 'ein') i'w defnyddio gan grŵp os bydd angen. Mewn grŵp, dylai pawb ddarllen y geiriau mewn print bras

Wrth arwain grŵp:

- *Parchwch yr aelodau eraill hyd yn oed os yw eu safbwyntiau'n wahanol. Bydd gan bawb rywbeth o werth i'w gynnig, a bydd gan bob aelod anghenion y dylid gwrando arnynt gyda chariad a derbyniad hael.*
- *Darllenwch drwy'r deunydd cyn i'r grŵp gyfarfod. Efallai bydd gennych stori bersonol, stori leol neu stori o'r newyddion*

sy'n berthnasol i thema'r wythnos ac y gellid ei defnyddio i ddarlunio thema'r sesiwn honno.

- *Cofiwch y gall fod aelodau mwy tawel na fyddant efallai'n gyffyrddus yn siarad mewn grŵp. Sicrhewch hefyd bod popeth a ddywedir yn cael ei gadw'n gyfrinachol o fewn y grŵp hwnnw. Dywedwch wrth bawb na fydd teimladau na sylwadau personol yn cael eu rhannu ymhellach oni bai fod y sawl a siaradodd yn gwneud hynny ei hun.*
- *Gallai fod yn fuddiol i chi ymarfer gwneud y 'Bobl Glanhawyr Cetyn' cyn y sesiwn gyntaf os yw hynny'n rhywbeth newydd i chi. Rhoddir cyfarwyddiadau isod a gellir hefyd ganfod cyfarwyddiadau ar safleoedd megis YouTube. Prynwch ddigon o lanhawyr cetyn ar gyfer y Cwrs Grawys.*
- *Treuliwch amser yn edrych ar y cwestiynau. Sut fydddech chithau'n eu hateb? Bydd yn ddefnyddiol gwneud hynny rhag ofn y bydd y rhai a ddaw i'r sesiwn yn ansicr ar y dechrau ynghylch sut i rannu eu meddyliau ag eraill. Byddwch yn barod i hybu trafodaeth drwy gynnig ambell awgrym ein hun os bydd angen.*
- *Yn dibynnu ar faint o bobl a ddaw i'r Cwrs Grawys, gellir ystyried y cwestiynau mewn nifer o grwpiau llai yn gyntaf gan ddod â'r sylwadau yn ôl i'r prif grŵp i drafod ymhellach.*
- *Peidiwch â bod ag ofn os gofynnir cwestiwn i chi nad ydych yn gwybod yr ateb iddo; dwedwch hynny! Cynigiwch chwilio am yr ateb erbyn yr wythnos ganlyniol.*
- *Rhowch ganiatâd i chi eich hun i hepgor*

How to Use the Lent Book

The Lent Book is written in such a way that it can be used as a Lent Course by individuals or by a group. There is a lot of material and you may not wish to use it all, but it is provided so that anyone not familiar with leading groups can simply take the book and work through it; likewise for those using it on their own. Also, the material can be used by worship leaders to lead a service when they are not licensed to preach.

Most church groups meet only five times during Lent and so the material for the sixth week of Lent has been divided into separate sections to be read on Palm Sunday and on the Monday to Wednesday of Holy Week. It can also be used as one continuous session on a Lent Course if a meeting is taking place in Holy Week.

The prayers are written in the first-person singular ('I', 'me' etc.), but can easily be changed to the plural ('we', 'us') for use within a group if required. In a group, everyone should join in with the words in bold print.

When leading a group:

- *Be aware of quieter members who may not be comfortable speaking in a group, and also ensure that anything said is held in confidentiality within that group. Let everyone know that personal feelings and expressions will go no further unless this is done by the person who shared their thoughts.*
- *You may find it helpful to practise making the 'Pipe-Cleaner People' before the first session if this is something new to you; directions are provided below and can also be found on sites such as YouTube. Buy in enough pipe cleaners for the Lent Course.*
- *Take time to look at the questions. How would you answer them? This will be helpful if those coming to the group are unsure at first about how to share their thoughts aloud. Be equipped to encourage discussion by offering a few suggestions of your own if needed.*
- *Depending upon how many people come to the Lent Course, the questions can be looked at in separate smaller groups first and then brought back to the main group for further discussion.*
- *Don't be afraid if you are asked a question you don't know the answer to; just say so! Offer to find out the answer for the following week.*
- *Respect other members even if their views are different. Each person will have something of value to offer, and each person needs to be heard with a generosity of love and acceptance.*
- *Read through the material before the group meets. You may have a personal story, a local story or a story from the news that relates to the theme of the week and could be used to illustrate the theme of that session.*

peth o'r deunydd neu i ychwanegu eich deunydd eich hun bryd bynnag mae hynny'n ymddangos yn briodol. Os na fyddwch yn defnyddio unrhyw adrannau neu os na fydd digon o amser i edrych arnynt, gofynnwch i'r bobl sy'n dilyn y cwrs weithio drwyddynt gartref cyn i chi gyfarfod nesaf. Dechreuwch y cyfarfod canlynol drwy ofyn am unrhyw sylwadau neu gwestiynau.

- *Mae'r adran 'Haelioni ar Waith' yn cynorthwyo'r rhai sy'n dilyn y cwrs i ystyried sut y gallent weithredu'n dilyn rhywbeth maent wedi bod yn meddwl amdano yn ystod y sesiwn. Fel arweinydd y cwrs efallai bydd gennych chi syniadau eraill i'w cynnwys yma.*
- *Gofynnwch i'r rhai sy'n dod ar y Cwrs Grawys ddarllen drwy'r Rhagarweiniad, gan gynnwys yr adrannau 'Bod yn Greadigol' a 'Gwneud y Grawys yn Daith Gweddi a Myfyrdod' a'r weddi ar gyfer Dydd Mercher y Lludw, cyn dechrau'r cwrs.*
- *Ysgrifennwyd y llyfr hwn fel cwrs pum wythnos, felly mae'r deunydd ar gyfer Chweched Wythnos y Grawys, yr Wythnos Fawr, ychydig yn wahanol. Os yw pobl yn dod i Gwrs Grawys nad yw'n cyfarfod yn ystod yr wythnos honno, gofynnwch iddynt edrych drwy'r deunydd yn ystod y dyddiau'n arwain at Ddydd Iau Cablyd.*
- *Anogwch y rhai sydd ar y Cwrs Grawys i ddefnyddio'r gweddïau beunyddiol sydd i'w gweld ar ddiwedd y llyfr.*
- *Anogwch y rhai sydd ar y Cwrs Grawys i barhau i ddefnyddio'r llyfr ar ôl diwedd y cwrs a hyd at y Pentecost.*
- *Efallai yr hoffech edrych ar yr adran 'Haelioni – Ein Gwaddol, ein Hetifeddiaeth ac Amser i Weithredu?' o'r sesiwn olaf, a gofyn i bawb edrych ar yr adran eto ar ôl y Pentecost.*

Wrth ddefnyddio'r Llyfr Grawys ar eich pen eich hun:

- *Darllenwch drwy'r deunydd ar gyfer pob wythnos ac yna penderfynwch p'run ai a ydych am ddarllen, gweddïo a myfyrio ynghylch un 'dydd' ar y tro ynteu weithio drwy'r deunydd dros yr wythnos, gan ymdrin ag adran wahanol bob dydd.*
- *Oes yna unrhyw beth o'ch bywyd chi, neu o ddigwyddiadau yn lleol neu ledled y byd sy'n dod i'ch meddwl wrth i chi ddarllen drwy bob adran?*
- *Os nad ydych yn gallu mynd allan, gofynnwch i rywun roi neu brynu glanhawyr cetyn i chi fel y gallwch wneud eich 'Pobl Glanhawyr Cetyn' eich hun.*
- *Ymrwymwch i weddïo'r gweddïau beunyddiol a welir ar ddiwedd y llyfr.*
- *Os oes rhywbeth yn peri penbleth i chi neu yn eich herio, neu os nad ydych yn deall unrhyw beth, gwnewch nodyn o hynny a holwch am gymorth gan glerigion neu weinidogion eich eglwys.*

- Give yourself permission to leave out any of the material provided, or add your own wherever it seems appropriate. If any sections are missed out, or time runs out before you can look at them, ask those on the course to go through them at home before you next meet. Begin the next meeting by asking for any comments or questions.
- The section headed ‘Generosity in Action’ helps those on the course to consider how they could put into action something they have thought about during the session. As a leader of the course you may have other ideas to include here.
- Ask those coming on the Lent Course to read through the Introduction, including the sections ‘Being Creative’ and ‘Making Lent into a Journey of Prayer and Reflection’, and the Ash Wednesday prayer before the course begins.
- The book is written as a five-week course, so the sixth week of Lent, Holy Week, is a little different. If people are coming to a Lent Course that doesn’t meet during that week, ask them to look through the material in the days leading up to Maundy Thursday.
- Encourage those on the Lent Course to use the daily prayer found at the end of the book.
- Encourage those on the Lent Course to continue to use the book afterwards and up to Pentecost.
- You may wish to look at the section headed ‘Generosity – Our Inheritance, Our Legacy and Time for Action?’ from the last session, and ask everyone to look at it again after Pentecost.

When following the Lent

Book on your own:

- Read through the material for each week and then decide whether you want to read, pray and reflect through a ‘day’ at one go, or to spread it out over the week, taking a different section each day.
- Is there anything from your own life or events locally or across the world which comes to mind as you read through each section?
- If you can’t get out, ask someone to give you or buy for you some pipe cleaners so you can still join in making the ‘Pipe-Cleaner People’.
- Commit to praying through the daily prayer which can be found at the end of the book.
- If there is something that puzzles you, or challenges you, or you do not understand, then make a note of it, and ask the clergy and ministers of your church for help.

Bod yn Greadigol

Bob wythnos, gwahoddir pawb sy'n dilyn y Grawys i wneud Ffigwr Glanhawr Cetyn. Os gwneir un bob wythnos, gall fod yn 'symbol' o'r modd yr hoffem ddod yn bobl fwy haelionus, y modd yr hoffem ddod yn stiwardiaid mwy hael ar greadigaeth Duw, a'r ffordd rydym yn ceisio croesawu pobl eraill i'n heglwysi â haelioni calon ac ysbryd.

Gellir dal y Bobl Glanhawyr Cetyn wrth weddio fel ffocws ar gyfer ein gweddïau, gan ein cynorthwyo i edrych tuag allan a thu hwnt i'n hanghenion ein hunain.

Sut i wneud Ffigwr Glanhawr Cetyn:

1. *Cymrwch lanhawr cetyn 12 modfedd o hyd, gan ddal pen ym mhob llaw.*
2. *Plygwch y glanhawr yn ei hanner yn ofalus.*
3. *Yn y pen uchaf (yr un sydd wedi'i blygu drosodd) gwnewch ddolen a'i throï ddwywaith i gadw'r siâp – dyma'r pen.*
4. *Bydd gennych bellach ddau o 'goesau hirion'. Plygwch y ddau 'goes' tuag at i fyny, un ar y tro, ger y pen a'u plygu i wneud braich; throwch ddwywaith i gadw'r siâp – dyma fydd y 'corff'.*
5. *Bydd yr hyn sy'n weddill – gan obeithio y bydd yn ddigon hir – yn ffurfio'r coesau.*

Am fwy o syniadau ynghylch gwneud pobl glanhawyr cetyn, Gwglwch 'pipe-cleaner people'

Being Creative

Each week, each person following the Lent Course is invited to make a Pipe-Cleaner Person. If one is made each week, it can become a 'symbol' of how we would like to become a more generous people, how we would like to become more generous stewards of God's creation, and how we seek to welcome others into our churches with a generosity of heart and spirit.

The Pipe-Cleaner People can be held during the prayers as a focus for our prayers, helping us to look outwards and beyond our own needs.

How to make a Pipe-Cleaner Person:

1. *Take a 12-inch pipe cleaner, one end in each hand.*
2. *Fold it gently, in half.*
3. *At the top (the folded-over end) make a loop and twist it twice to keep the shape – this is the head.*
4. *You now have two 'long legs'. Bend each one upwards, one at a time, near the head and bend it to make an arm; twist twice to keep the shape – this will be the 'body'.*
5. *What is left – hopefully long enough – becomes the legs.*

For other ideas on making pipe-cleaner people, Google 'pipe-cleaner people'

Gwneud y Grawys yn Daith Gweddi a Myfyrdod

Darllen y Beibl

Mae llawr o ffyrdd y gallwn ddarllen y Beibl ar adegau pan fyddwn am weddio a myfyrio. Pan geisiwn ddarllen y Beibl mewn ffordd weddigar, mae'n cynnig i ni ffordd arall o gyfarfod â Duw.

Pan fyddwch yn darllen gartref, darllenwch y darnau'n araf. Efallai y teimlwch fod angen i chi eu darllen ddwywaith. Peidiwch â rhuthro o un darn i'r llall. Ystyriwch pa deimladau, meddyliau a chwestiynau mae'r darn yn eu hennyn ynoch – gall fod o gymorth i'w nodi yn eich dyddlyfr (gweler isod).

Wrth ddarllen mewn grŵp ar Gwrs Grawys, gadewch saib o ychydig eiliadau ar ôl pob darn cyn y darllenir y darn nesaf. Wrth i chi wrando, pa deimladau, meddyliau a chwestiynau sy'n dod i'ch meddwl?

Efallai y gwelwch fod y cwestiynau'n cael eu hateb yn ystod y sesiwn. Os na fyddant, gofynnwch i'r un sy'n arwain y cwrs a allant fod o gymorth.

Cadw dyddlyfr

Y cwbl sydd ei angen i wneud dyddlyfr yw llyfr nodiadau ac ysgrifbin neu bensil. Diben dyddlyfr gweddi yw ar gyfer nodi unrhyw beth sydd a wnelo â'ch amser o weddi, neu eich meddyliau wrth ystyried a myfyrio ynghylch y deunydd yn y Cwrs Grawys hwn. Nodwch unrhyw beth yr oeddech yn teimlo ei fod yn bwysig i chi, ac unrhyw beth rydych yn teimlo yr hoffech feddwl amdano neu weddio yn ei gylch rywbryd arall. Ac nid dim ond rhywbeth ar gyfer y Grawys yw dyddlyfr, wrth gwrs!

Yr unig beth sydd angen i chi ei wneud yw nodi mewn geiriau neu luniau neu ar ffurf dwdl beth bynnag y byddwch wedi ei brofi ac am ei gofio. Gall cadw dyddlyfr eich cynorthwyo i weld y ffordd y mae Duw a gweddi wedi lliwio, ac yn lliwio, eich bywyd a'ch taith fel disgybl.

Rhywbeth preifat yw dyddlyfr – ar eich cyfer chi yn unig – p'run ai a ydych yn ysgrifennu nodiadau a syniadau yn y Llyfr Grawys neu mewn llyfr nodiadau arall. Os ydych yn teimlo bod yna rywbeth yr hoffech ei rannu er mwyn ei ddeall yn well, gall fod yn ddefnyddiol cael sgwrs â'ch cyfarwyddwr ysbrydol, â chlerig yn eich eglwys neu a chyfaill dibynadwy.

Cofiwch, rhywbeth i'w fwynhau yw dyddlyfr – nid oes angen ysgrifennu ynddo bob un dydd!

Making Lent into a Journey of Prayer and Reflection

Reading the Bible

There are many ways in which we can read the Bible in times of prayer and reflection. When we seek to read the Bible prayerfully, it opens up to us another way of meeting with God.

When reading at home, read the passages slowly. You may feel you need to read them a couple of times. Do not rush from one passage to the next. Consider what feelings, thoughts and questions the passage evokes within you; it may help to make a note of them in your journal (see below).

When reading within a group on a Lent Course, again allow a few moments in which to pause before the next passage is read. As you listen, what feelings, thoughts and questions come to mind?

You may find they are answered through the session. If not, then ask the person leading the course if they can help

Keeping a journal

All that is needed to make a journal is a notebook and a pen or pencil. The idea of a prayer journal is to note down anything related to your time of prayer, or your thoughts when reflecting and pondering over the material in this Lent Course. Record anything you felt was important to you, anything you feel you would like to think about or bring into prayer at some other time. A journal, of course, is not just for Lent!

Simply note down in words or pictures or as a 'doodle' whatever you experienced and want to remember. Keeping a journal can help you see the way in which God and prayer has shaped, and is shaping, your life and discipleship.

A journal is private – for your eyes only – whether you write notes and thoughts in the Lent Book or in another notebook. If you feel there is something you would like to share to understand it better, it can help to talk to your spiritual director, your clergy, or a trusted friend.

Remember, keeping a journal is something to enjoy – it does not need to be written in every single day!

Gweddïo drwy'r gwasanaethau beunyddiol: gweddïau ar gyfer y bore, y noswaith ac wrth noswylïo

Efallai eich bod eisoes yn dilyn patrwm o weddïo yn y bore a'r hwyr. Os nad ydych, neu os hoffech newid, ar ddiwedd y llyfr hwn fe welwch wasanaethau byrion ar gyfer boreol weddi, hwyrol weddi a gweddï wrth noswylïo y gellir eu defnyddio yn ystod y Grawys a thu hwnt i hynny.

Parthed y darlleniadau o'r Beibl, defnyddiwch y rhai a welir yn y llyfr ar gyfer pob Wythnos yn y Grawys, a'r rhai a nodir ar gyfer y dyddïau yn dilyn y Grawys. Gall hynny ymddangos yn ormod o ailadrodd, ond gall y drefn hon ennyn ynom weddïo dwysach ac ymwybyddiaeth ddyfnach o bresenoldeb Duw. Gallwch hefyd ganfod eich bod yn 'gweld' rhywbeth gwahanol yn y darlleniadau wrth i'r wythnos fynd rhagddi.

Wrth ddefnyddio'r gwasanaethau beunyddiol o Ddydd Iau Cablyd hyd at Sadwrn y Pasg, defnyddiwch yr adran 'Darllen o'r Salmu' a'r gweddïau ar gyfer Chweched Wythnos y Grawys.

Mae testun y gwasanaethau beunyddiol yn defnyddio'r person cyntaf unigol ('fi', 'fy' ac ati) a gellir newid hynny i'r lluosog ('ni', 'ein') os bydd mwy nag un yn llefaru'r geiriau. Yn yr achos hwnnw, bydd y sawl sy'n arwain yn darllen y print ysgafn gyda phawb arall yn ymuno yn y darnau sydd mewn print bras. Wrth weddïo ar eich pen eich hun, byddwch yn darllen y testun mewn print ysgafn a'r testun print bras.

Myfyrio ynghylch y cyfan a dderbyniwyd – gwaddol a haelioni Duw

Meddai John O'Donohue yn ei lyfr *Eternal Echoes*:

Mae'n arfer gwerthfawr cyn noswylïo i dreulio ychydig amser yn ail ymweld â llochesi anweledig eich bywyd y diwrnod hwnnw. Mae pob diwrnod yn stori ddirgel sy'n cael ei gweu o gwmpas calon loyw rhyfeddod. Rydym yn gadael i'n diwrnodau lithro heibio fel cregyn gweigion, gan golli golwg ar yr holl drysor. (Tudalen 110)

Yn nhraddodiad ysbrydolrwydd Sant Ignatiws, yn aml defnyddir y term Examen am yr adolygu hwn – edrych yn ôl dros ddiwrnod neu unrhyw gyfnod penodol. Mae'n arfer da a gwerth chweil i fyfyrïo ar eich diwrnod neu wythnos. Mae'n caniatáu i chi weld lle a sut mae Duw wedi cyffwrdd â'ch bywyd: lle mae a lle roedd y trysor. Efallai y bu galwad ffôn annisgwyl, neu i chi weld awyr las disglair neu gyfarfod â ffrindïau.

Yn ystod y Cwrs Grawys hwn, treulïwch ychydig amser bob dydd yn myfyrio mewn gweddï ynghylch y gwaddol a gawsoch – yr hyn y bu i chi ei dderbyn neu ei ddysgu.

Hefyd, diolchwch am yr amryfal ffyrdd y bu Duw yn haelionus tuag atoch; enwch hwy neu dewiswch un achlysur penodol.

Gellir adolygu yn y modd hwn wrth weddïo'r hwyrol weddi neu'r weddi wrth noswylïo.

Praying the daily office: morning, evening and night prayer

You may already follow a pattern of morning and evening prayer. If not, or if you would like a change, at the back of this book there is a short morning prayer, evening prayer and night prayer which can be used during Lent and beyond.

When it comes to the Bible readings, use the ones printed in the book for each particular week of Lent, and those given in the days after Lent. This may appear to be very repetitive, but this method can open up within us a deeper prayer and sense of God's presence. You may also discover that you 'see' something different in the readings as the week progresses.

When using the daily office on Maundy Thursday to Holy Saturday, use the 'Reading from the Psalms' and prayers written for the sixth week of Lent.

The words of the daily office are written in the first-person singular ('I', 'me', etc.), which can be changed to the plural ('we', 'us') if used by more than one person. In this case the person who is leading reads the light print and everyone else joins in with the bold print; when praying it on your own, include both the light and bold print.

Reflection on all that has been received – the inheritance and generosity of God

John O'Donohue in his book *Eternal Echoes* writes:

It is valuable practice at night to spend a little while revisiting the invisible sanctuaries of your lived day. Each day is a secret story woven around the radiant heart of wonder. We let our days fall away like empty shells and miss all the treasure. (page 110)

In Ignatian spirituality, this review is often called the Examen – a look back over a day, or any given period of time. It is a good and worthwhile practice to reflect upon your day or week. It allows you to see where and how God has touched your life: where is and was the treasure. This may have been an unexpected phone call, seeing a bright blue sky, or meeting with friends.

During this Lent Course, spend some time each day or week pondering in prayer what you have inherited – what you have received or learned.

Also, give thanks for the many ways in which God has been generous to you; name them or pick one particular occasion.

This type of review could be included when praying through evening prayer or night prayer.



Dydd Mercher
y Llundw
Ash Wednesday

Haelioni mewn Lludw, mewn Angau ac mewn Bywyd

Dyma ddechrau'r Grawys.

Heddiw, rydym yn cychwyn ar daith tuag at y groes, a thu hwnt iddi.

Pa mor haelionus fyddwch chi tuag at Dduw yn yr wythnosau sydd i ddod? Ffydd sy'n ein galw i'r dydd heddiw hwn, i gychwyn ar ein taith gyda Iesu a'i ddisgyblion. Wrth i ni deithio, bydd llawer i feddwl amdano a llawer i'w ystyried. Bydd trafod a myfyrio a chwestiynau i'w holi.

Faint mwy allwn ni ei ddarganfod am Dduw, amdanom ein hunain ac ynghylch ein galwad i fod yn ddisgyblion hael eu cariad yn y byd heddiw?

Yn yr eglwys heddiw fe roddir arwydd y groes ar y talcen mewn lludw, fel nod gweledol i'n hatgoffa am broffwydi'r Hen Destament, a arferent wisgo sachliain a lludw fel arwydd o edifeirwch. Mae'n arwydd hefyd o'r 'llwch' y'n gwnaed ohono a'r 'llwch' y byddwn yn dychwelyd iddo.

- *A yw derbyn arwydd y groes yn rhan o draddodiad eich eglwys chi?*
- *Os ydych yn derbyn arwydd y groes mewn lludw, beth mae hynny'n ei olygu i chi?*

Genesis 3:19 *'Trwy chwys dy wyneb y byddi'n bwyta bara hyd oni ddychweli i'r pridd oherwydd ohono y'th gymerwyd; llwch wyt ti, ac i'r llwch y dychweli.'* (Dduw yn llefaru wrth Adda ac Efa)

Job 42:6 *'Am hynny rwyf yn fy ffieiddio fy hunan, ac yn edifarhau mewn llwch a lludw.'* (Job yn llefaru wrth Dduw)

Generosity in Ash, Death and Life

Lent begins

Today our journey to the cross, and beyond, begins.

How generous to God will you be during the coming weeks? Faith calls us to this day, to begin our walk with Jesus and the disciples. As we make this journey there will be much to think about, a lot to consider. There will be discussion and pondering and questions to be asked.

What more can we discover about God, about ourselves and our call to be disciples of loving generosity in the world of today?

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

- *Is the receiving of the sign of the cross in ash a part of the tradition of your church?*
- *If you receive the signing of the cross in ash, what does this mean to you?*

Genesis 3:19 *'By the sweat of your face you shall eat bread until you return to the ground, for out of it you were taken; you are dust, and to dust you shall return.'* (God speaking to Adam and Eve)

Job 42:6 *'Therefore I despise myself, and repent in dust and ashes.'* (Job speaking to God)

Ymgom Dydd Mercher y Llundw

**Dydd Mercher y Llundw a llunio'r groes ar fy nhalcen mewn lludw, wrth gefndir canu am y deugain niwrnod a deugain nos.
Mae taith o'n blaenau, ond i ble?
'Daear i'r ddaear, lludw i'r lludw, llwch i'r llwch'.**

*Ble, O Dduw, mae dy gariad a'th haelioni bywiol yn hyn?
A oes ond dim i ddod, angau a gwacter?
Ai ond ymadael a wnawn, darfod,
ac ymdoddi i faw y ddaear?
Ai dim fydd ar ôl?*

**Dydd Mercher y Llundw a llunio'r groes ar fy nhalcen mewn lludw, wrth gefndir canu am y deugain niwrnod a deugain nos.
Mae taith o'n blaenau, ond i ble?
'Mewn gwir a sicr obaith am atgyfodiad i fywyd tragwyddol'.**

*Yma, o Dduw, y mae dy gariad a'th haelioni bywiol ar ein cyfer!
Nid gwacter yw angau, a llenwir y 'dim' â thragwyddoldeb.
Ond dechrau yw ein diwedd,
dechrau rhywbeth newydd.
Mae cymaint ar ôl yn ein haros.*

**Dydd Mercher y Llundw a llunio'r groes ar fy nhalcen mewn lludw, wrth gefndir canu am y deugain niwrnod a deugain nos.
Mae taith o'n blaenau, ond i ble?
Trawsnewid 'ein corff gwael ni' i'w 'gorff gogoneddus ef'.**

*Rwyt tithau, o Dduw, yn arllwys dy gariad a'th haelioni arnom.
Mae'n llenwi ein meddyliau a'n cyrff yn awr, â phenderfyniad a gobaith.
Bydd hynny'n trawsnewid ein bywydau heddiw,
a hyd byth.
Mae cymaint y gallwn ei gynnig a'i wneud.*

**Dydd Mercher y Llundw a llunio'r groes ar fy nhalcen mewn lludw, wrth gefndir canu am y deugain niwrnod a deugain nos.
Mae'r alwad yn uchel ac eglur. A glywn hi?
Dewch, dilynwch yr Un 'a fu farw ac a gyfododd drachefn i'n hachub'.**

Dduw haelionus,
deuaf ger dy fron heddiw, Ddydd Mercher y Llundw.
Bendithia fi â'r ffydd rwyf ei hangen i deithio gyda thi drwy'r wythnosau nesaf hyn.
Byddaf yn dy geisio mewn gweddi a gweithred.
Agor fy nghalon a'm meddwl i fod yn hael wrth roi y Grawys hwn,
i ti ac i'r bobl o'm cwmpas, boed hwy'n wybyddus i mi ai peidio.
Byddaf yn dy geisio mewn gweddi a myfyrdod,
ac yn ceisio hefyd dy gariad trawsffurfiol.
Gweddiaf hyn yn enw Iesu Grist,
y daeth drwy ei groes i ni faddeuant a bywyd newydd.
Amen.

Ash Wednesday Conversation

**Ash Wednesday signing on the forehead, ash in a cross,
Amidst the singing of forty days and forty nights.
A journey awaits, but where will it lead us?
'Earth to earth, ashes to ashes, dust to dust'.**

*Where, O God, is your love and generosity of life in this?
Is it just a nothingness to come, death and emptiness?
Do we simply leave, come to an end,
then fade back into the dirt of the ground?
Is there nothing left?*

**Ash Wednesday signing on the forehead, ash in a cross,
Amidst the singing of forty days and forty nights.
A journey awaits, but where will it lead us?
'In the sure and certain hope of the resurrection to eternal life'.**

*Here, O God, is your love and generosity of life for us!
Death is not emptiness, and the 'nothing' is filled with eternity.
Our ending is but the beginning
of something new.
There is so much left to us.*

**Ash Wednesday signing on the forehead, ash in a cross,
Amidst the singing of forty days and forty nights.
A journey awaits, but where will it lead us?
The transformation of 'our frail bodies' to 'his glorious body'.**

*You, O God, pour your love and generosity upon us.
It fills our minds and bodies now, with purpose and hope.
It will transform our lives now,
and eternally.
There is so much we can offer and do.*

**Ash Wednesday signing on the forehead, ash in a cross,
Amidst the singing of forty days and forty nights.
The call echoes out loud and clear. Do we hear?
Come, follow the One 'who died, was buried and rose again for us'.**

Generous God,
I come before you on this Ash Wednesday.
Bless me with the faith I need to journey with you through these coming weeks.
I will seek you in prayer and in action.
Open my heart and mind to be generous in my giving this Lent,
to you and to those around me, known and unknown.
I will seek you in prayer and in reflection,
and seek, too, your transforming love.
This I pray in the name of Jesus Christ,
whose cross brought forgiveness and new life.
Amen.





Wythnos Gyntaf

y Grawys

The First

Week of Lent

Haelioni a Bod yn Agored i Eraill

Gweddi Agoriadol

Wrth i mi ddod ger dy fron yn awr, gweddiaf am ddoethineb, doethineb Duw sy'n fy adnabod yn dda, a'r doethineb i fod yn hael wrth eraill.

Amen

Wrth i mi ddod ger dy fron yn awr, gweddiaf am ddealltwriaeth, dealltwriaeth o'r hyn mae Duw'n ei ddweud wrthyf a'r ddealltwriaeth a fydd yn arwain at ddarganfod rhywbeth newydd.

Amen

Darllen o'r Salmu

ARGLWYDD, yr wyt wedi fy chwilio a'm hadnabod. Gwyddost ti pa bryd y byddaf yn eistedd ac yn codi; yr wyt wedi deall fy meddwl o bell.

(Salm 139:1-2)

Dy ddwylo di a'm gwnaeth ac a'm lluniodd; rho imi ddeall i ddysgu dy orchmynion.

(Salm 119:73)

Yr wyt wedi mesur fy ngherdded a'm gorffwys, ac yr wyt yn gyfarwydd â'm holl ffyrdd. Oherwydd nid oes air ar fy nhafod, heb i ti, Arglwydd, ei wybod i gyd.

(Salm 139:3-4)

Dy ddwylo di a'm gwnaeth ac a'm lluniodd; rho imi ddeall i ddysgu dy orchmynion.

I'r Duw sy'n fy adnabod mor dda, gweddiaf,
am dangnefedd yn fy nghalon,
am wir dderbyn wrth groesawu,
am gariad wrth lefaru,
am obaith wrth feddwl
ac am haelioni dy gariad i'm llenwi.

Amen.

Generosity and Openness to Others

Opening Prayer

As I come before you now, I pray for wisdom,
the wisdom of God who knows me well
and the wisdom to be generous to others.

Amen

As I come before you now, I pray for understanding,
the understanding of God's word to me
and the understanding to discover something new.

Amen

Reading from the Psalms (rewritten)

○ Lord, you have searched me out and known me.
You know when I sit down and when I rise up;
you discern my thoughts from far away.

(Psalm 139:1-2)

**Your hands have fashioned me;
give me understanding so that I may learn your commandments.**

(Psalm 119:73)

You search out my path and my lying down,
and are acquainted with all my ways.
Even before a word is on my tongue, ○ Lord,
you know it completely.

(Psalm 139:3-4)

**Your hands have fashioned me;
give me understanding so that I may learn your commandments.**

To the God who knows me so well, I pray,

**for peace in my heart,
for acceptance in my welcome,
for love in my speaking,
for hope in my thinking
and the generosity of your love to fill me.**

Amen.

Cyflwyno'r Thema

Mae Wythnos Gyntaf y Grawys yn ein galw i fyfyrion ynghylch ein perthynas â Duw ac â phobl eraill. Fe'n gelwir i ystyried yn arbennig pa mor agored a hael ydym (neu nad ydym) â'r bobl rydym yn ymwneud â hwy. Gall y rheini fod yn bobl y byddwn yn eu cyfarfod yn yr eglwys neu yn y gymuned ehangach yn ystod ein bywyd beunyddiol.

Mae'n rhan o'n natur ddynol na fyddwn yn mwynhau cwmni pawb rydym yn eu hadnabod neu'n eu cyfarfod! Serch hynny, fe'n gelwir drwy ffydd i gynnig i bobl haelioni eu derbyn a'u croesawu. Dyma'r hyn mae Iesu'n ei ddysgu i ni pan ddywed, 'Car dy gymydog fel ti dy hun' (Marc 12:31).

Efallai bydd y cwestiynau canlynol yn eich herio, neu hyd yn oed yn gwneud i chi deimlo ychydig yn anghyffyrddus. Mae llawer o ffactorau yn ein bywydau personol a all olygu fod y rhain yn gwestiynau anodd i ni. Yn ystod y Grawys, bydd Duw yn aml yn gosod ambell her o'n blaenau, ond nid oes angen i chi rannu unrhyw beth oni bai eich bod yn gyffyrddus yn gwneud hynny.

Mae Iesu'n ein galw i garu ein hunain. Os yw'n anodd i ni garu ein hunain, a bod yn hael yn y ffordd rydym yn gofalu amdanom ein hunain, bydd yn anodd bod yn wir agored a chariadlon a hael tuag at eraill.

- *Pa mor hawdd, neu anodd, yw hi i chi gynnig haelioni cariad i chi eich hun?*
- *Pa mor hawdd, neu anodd, yw hi i chi gynnig haelioni cariad i eraill?*
- *Pwy yw'r bobl rydych yn ei chael yn anodd cynnig haelioni a chariad iddynt? Pam?*

Haelioni a'r Beibl

Darllenwch drwy'r darnau isod.

Matthew 15:21-28

Aeth Iesu allan oddi yno ac ymadawodd i barthau Tyrus a Sidon. A dyma wraig oedd yn Ganannees o'r gyffiniau hynny yn dod ymlaen gan weiddi, 'Syr, trugarha wrthyf, Fab Dafydd: y mae fy merch wedi ei meddiannu gan gythraul ac yn dioddef yn enbyd.' Ond nid atebodd ef un gair iddi. A daeth ei ddisgyblion ato a gofyn iddo, 'Gyr hi i ffwrdd, oherwydd y mae'n gweiddi ar ein hôl.' Atebodd yntau, 'Ni'm hanfonwyd at neb ond at ddefaid colledig ty Israel.' Ond daeth hithau ac ymgrymu iddo gan ddweud, 'Syr, helpa fi.' Atebodd yntau, 'Nid yw'n deg cymryd bara'r plant a'i daflu i'r cwn.' Dywedodd hithau, 'Gwir, syr, ond y mae hyd yn oed y cwn yn buwta o'r briwsion sy'n syrthio oddi ar furdd eu meistri.' Yna atebodd Iesu hi, 'Wraig, mawr yw dy ffydd; boed iti fel y mynni.' Ac fe iachawyd ei merch o'r munud hwnnw.

Rhufeiniaid 11:1-2a, 11-12

Yr wyf yn gofyn, felly, a yw yn bosibl fod Duw wedi gwrthod ei bobl ei hun? Nac ydyw, ddim o gwbl! Oherwydd yr wyf fi yn Israeliad, o linach Abraham ... Nid yw Duw wedi gwrthod ei bobl, y bobl a adnabu cyn eu bod. ... Yr wyf yn gofyn, felly, a yw eu llithriad yn gwmp terfynol? Nac ydyw, ddim o gwbl! I'r gwrthwyneb, am iddynt hwy droseddu y mae iachawdwriaeth wedi dod i'r Cenhedloedd, i wneud yr Iddewon yn eiddgeddus. Ond os yw eu trosedd yn gyfrwng i gyfoethogi'r byd ... pa faint mwy fydd y cyfoethogi pan ddônt yn eu cyflawn rif?

Galatiaid 3:28-29

Nid oes rhagor rhwng Iddewon a Groegiaid, rhwng caeth a rhydd, rhwng gwryw a benyw, oherwydd un person ydych chiwi oll yng Nghrist Iesu. Ac os ydych yn eiddo Crist, yna had Abraham ydych, etifeddion yn ôl yr addewid.

Opening the Theme

This first week of Lent calls us to reflect upon our relationship with God and with others. In particular we are called to consider how open and generous we are (or are not) to those we encounter. These may be the people we meet in church or out in the wider community of our everyday life.

It is a part of our human nature that we will not get on well with everyone we know or meet! Yet, we are called through faith to offer people the generosity of acceptance and welcome. This is what Jesus teaches us when he says, 'Love your neighbour as yourself' (Mark 12:31).

The following questions are ones which may challenge you, or even make you feel a little uncomfortable. There are many factors involved in our personal lives which may mean these are questions we struggle with. In Lent, God often throws out a challenge or two, but only share what you personally are comfortable in sharing.

Jesus calls us to love our own self. If we find it hard to love our self, and be generous in the way we care about our own self, it will be difficult to be truly open and loving and generous to others.

- *How easy or not is it to offer the generosity of love to yourself?*
- *How easy or not is it to offer the generosity of love to others?*
- *Who are the people you find it difficult to offer generosity and love to? Why?*

Generosity and the Bible

Read through the passages below.

Matthew 15:21-28

Jesus left that place and went away to the district of Tyre and Sidon. Just then a Canaanite woman from that region came out and started shouting, 'Have mercy on me, Lord, Son of David; my daughter is tormented by a demon.' But he did not answer her at all. And his disciples came and urged him, saying, 'Send her away, for she keeps shouting after us.' He answered, 'I was sent only to the lost sheep of the house of Israel.' But she came and knelt before him, saying, 'Lord, help me.' He answered, 'It is not fair to take the children's food and throw it to the dogs.' She said, 'Yes, Lord, yet even the dogs eat the crumbs that fall from their masters' table.' Then Jesus answered her, 'Woman, great is your faith! Let it be done for you as you wish.' And her daughter was healed instantly.

Romans 11:1-2a, 11-12

I ask, then, has God rejected his people? By no means! I myself am an Israelite, a descendant of Abraham ... God has not rejected his people whom he foreknew ...

So I ask, have they stumbled so as to fall? By no means! But through their stumbling salvation has come to the Gentiles, so as to make Israel jealous. Now if their stumbling means riches for the world ... how much more will their full inclusion mean!

Galatians 3:28-29

There is no longer Jew or Greek, there is no longer slave or free, there is no longer male and female; for all of you are one in Christ Jesus. And if you belong to Christ, then you are Abraham's offspring, heirs according to the promise.

Treuliwch ennyd yn darllen y darnau hyn ac yn myfyrio arnynt. [Ar Gwrs Grawys, trafodwch hwy mewn grwpiau bach.]

Meddylwch am y cwestiynau canlynol:

- *Beth mae'r darlleniadau hyn yn ei ddweud wrthyfych chi, yn bersonol, am thema haelioni a bod yn agored i eraill?*
- *Beth mae'r darlleniadau hyn yn ei ddweud ynghylch pa mor agored oedd Iesu i eraill?*
- *Beth mae'r darlleniadau hyn yn ei ddweud ynghylch pa mor agored yw Duw a neges yr efengyl i eraill?*

Mae yna symudiad yn digwydd yn y darlleniadau, symud o allgau tuag at dderbyn. Mae'r Gananees yn herio Iesu, gan alw arno i iacháu ei merch, gan gredu y gall wneud hynny. Mae'n sefyll yn gadarn a thrwy hynny'n datguddio ei ffydd, ffydd y mae Iesu'n ei chydabod. Efallai'n wir mai dieithryn ydyw, ond mae wedi clywed digon am Iesu fel ei bod yn gallu ymddiried ynddo. Fel yn achos y wraig o Samaria sydd hefyd yn cynnal sgwrs â Iesu (Ioan 4:1-42), fe welir croesi ffiniau – ffiniau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol.

Ond dyna a wnâi Iesu – estyn allan a dryllio ffiniau, fel y gwelwn ef yn ei wneud mewn llawer o'i ddamhegion a thrwy gydol ei weinidogaeth. Dengys Iesu fod haelioni Duw ar gyfer pawb, ac nid dim ond ar gyfer pobl Israel. Mae'r Epistolau'n datgan hynny, megis yng ngeiriau'r Apostol Paul, a gyhoeddodd mai yntau oedd yr Apostol i'r Cenhedloedd. Mae Duw ar gyfer pawb, nid dim ond rhyw ychydig breintiedig.

Mae'r darlleniad o'r Epistol at y Galatiaid yn ein hatgoffa ein bod oll yn un yn Iesu Grist. Mae rhywbeth unigryw am bob un ohonom, ein hymdeimlad o 'pw yw fi', y gallwn ei gyflwyno i Dduw. Fel yn achos y darlleniadau eraill, gwelir symud cadarnhaol at y fan lle mae pawb yn cael eu gwerthfawrogi a'u galw

Haelioni a Thaith Ffydd

Faint o'r darlleniadau hyn o'r Beibl sy'n llefaru wrth ein stori ni a'n taith mewn ffydd? Sut allai'r darlleniadau ein hysgogi i fod yn hael ac yn agored yn ein hymwneud ag eraill?

Credai Iesu i ddechrau mai ei alwad oedd ond i alw pobl Israel yn ôl i'r gorlan. Fodd bynnag, sylweddolodd fod grwpiau eraill o bobl yn clywed ac yn deall y cyfan a ddysgai, ac yn deall pwy ydoedd. A oedd Iesu'n ffafrio pobl Israel? Ar yr olwg gyntaf, gallai ymddangos felly, ond yn yr Efengylau gwelwn stori ar ôl stori'n dangos sut y bu'n dramgwydd i'r awdurdodau oherwydd y bobl roedd yn cymdeithasu â hwy. Nid oedd terfyn ar ei haelioni tuag at y bobl a geisiai ei gymorth.

Ar ddechrau'r sesiwn hon, gofynnwyd y cwestiwn: Pwy yw'r bobl rydych yn ei chael yn anodd cynnig haelioni a chariad iddynt? Wrth gwrs fe fydd yna bobl yr ydym wir yn mwynhau eu cwmni, ac eraill nad ydym yn closio atynt. Mae gan bob un ohonom ein hoff bethau a'n casbethau. Mae gennym oll ein rhagfarnau, a fydd yn effeithio ar ba mor hael ac agored y byddwn ag eraill.

Waeth pa mor hoff ydym o rywun, neu fel arall, a bid a fo a ydym yn cytuno â rhywun ai peidio, dylem 'ymdrin â'n perthynas ag eraill gyda'r dilysrwydd a ddaw o gyfuno ffydd a bywyd, gan ystyried bod i ni fod yn onest mewn perthynas a dod â chariad i berthynas yr un peth'. (David Gee, tudalen 86).

- *Sut allai hyn edrych yn ein heglwysi, ein cymunedau a'r byd ehangach?*

Rydym i fod i gofleidio ym mhob perthynas y cariad a'r haelioni y mae Duw yn ei ddangos atom ninnau. Mae ffydd yn ein galw i groesawu'r cariad hwnnw ac i'w anrhydeddu drwy'r ffyrdd rydym yn ceisio croesawu eraill. Mae hynny'n ein harwain i barchu urddas a dilysrwydd pobl eraill, gan ganiatáu i gariad lifo, hyd yn oed pan fyddwn yn ei chael yn anodd i wir 'garu' pobl nad ydym yn closio atynt nac yn hoff o gymdeithasu â hwy. Mae cariad yn gofyn i ni fod â chalonnau agored,

Spend a few moments reading and reflecting on these passages. [On a Lent Course discuss them in small groups.]

Consider the following questions

- *What do these passages say to you, personally, about the theme of generosity and openness to others?*
- *What do these passages say about the openness of Jesus to others?*
- *What do these passages say about the openness of God and the gospel message to others?*

There is a sense of movement through the readings, a movement from exclusion to inclusion. Jesus meets his match in the Canaanite woman who calls him to heal her daughter, believing that he can do this. She stands up for herself and in doing so reveals her faith, which Jesus acknowledges. She may be an outsider, but she has heard enough about Jesus to place her trust in him. As with the woman of Samaria who also engages with Jesus in conversation (John 4:1-42), there is the realisation that boundaries are being crossed – social, cultural and religious.

Yet, this is what Jesus did – he stretched out his hand and tore down boundary lines, as we discover in many of his parables and throughout his ministry. Jesus reveals that the generosity of God is for all people and not only for the people of Israel. The epistles reveal this, and so does the apostle Paul, who proclaimed himself as the apostle to the Gentiles. God is for all, not just a selected few.

The passage from Galatians reminds us that we are all one in Jesus Christ. We all have our own uniqueness, our own sense of 'who I am', to bring to God. As with the other passages, there is an outward movement where all are valued and called.

Generosity and the Journey of Faith

How may these Bible passages speak into the story and journey of our faith? How may they enable us to offer a generosity of openness to others?

Jesus at first believed that he was called only to bring back into the fold the people of Israel. Yet, there came the realisation that other groups of people heard and understood all he taught, and recognised who he was. Did Jesus have a bias towards the people of Israel? At first it might seem so, but in the Gospels we find story after story of how he scandalised the authorities because of the people he spent time with. His generosity towards those who sought his help knew no end.

At the beginning of this session, the question was asked: Who are the people you find it difficult to offer generosity and love to? There will always be people we get on really well with, and those we don't. We all have our likes and dislikes. We all have our prejudices, which will then affect our generosity and openness to others.

Regardless of how much we like or dislike someone, or agree or don't agree with them, we are 'to approach relationships with the authenticity that holding faith with life can lead into, where being true to a relationship and bringing love to it are the same thing' (David Gee, page 86).

- *What might this look like in our churches, our communities, and the wider world?*

We are to bring into all of our relationships the love and generosity which God has for us. Faith calls us to welcome that love and to honour it through the ways in which we seek to welcome others. This leads us to uphold other people's dignity and integrity, allowing love to flow, even when we find it difficult to really 'love' those we find it hard to get on with or associate with. Love calls for an openness of heart, which may then challenge our own views, opinions and prejudices.

a allai wedyn herio ein safbwyntiau, ein tybiaethau a'n rhagfarnau ni ein hunain.

Yn ei Gyffesiadau, ysgrifennodd Awstin Sant mai galwad a dyletswydd pob Cristion yw caru Duw. Ychwanega David Gee at hynny drwy ddweud y'n gelwir 'i garu ein cymdogion fel ni ein hunain yn hytrach na ffræo am ddysgeidiaeth, canys cyfeirio tuag at y cariad hwnnw mae popeth a ysgrifennodd Moses' (ibid). Heddiw, gallem ychwanegu agweddau eraill ar ein galwad: fel disgyblion a Christnogion, nid ydym i ffræo ynghylch gwahaniaethau sy'n deillio o amgylchiadau cymdeithasol, agweddau ar iechyd, gwleidyddiaeth, credoau crefyddol, rhyw na chyfeiriadedd rhywiol.

Os credwn mai Duw sy'n caru pawb yw Duw (gweler Galatiaid 3:28-29), yna rydym ninnau hefyd i fod â chalon ac ysbryd sy'n agored ac yn hael tuag at eraill.

— Pa mor hawdd neu anodd yw bod felly i chi?

Haelioni a Bod yn Greadigol

Gwnewch Ffigwr Glanhawr Cetyrn. Cadwch y ffigwr yn rhywle diogel; efallai yn y fan yn eich cartref lle byddwch yn eistedd ar gyfer bod yn dawel a gweddïo.

O'ch meddyliau a'ch myfyrdodau yn ystod y sesiwn hon, pwy neu beth allai'r ffigwr ei gynrychioli, gan felly eich cynorthwyo i ganolbwyntio ac i ddod â'r unigolyn neu'r digwyddiad hwnnw gerbron Duw mewn gweddi?

Efallai y byddwch am ysgrifennu'r enw neu'r digwyddiad ar ddarn o bapur a'i roi gyda'ch Ffigwr Glanhawr Cetyrn fel ffordd o weld sut y bydd eich gweddi ymbil yn tyfu dros yr wythnosau hyn.

Haelioni a Stiwardiaeth – a'r Grawys

Yn y sesiwn hon buom yn ystyried bod yn agored tuag at eraill a haelioni cariad Duw tuag atom ni, yr hyn yr ydym ninnau i'w rannu mewn ffydd. Wrth ysgrifennu am heddwch, sy'n ymwneud hefyd â'n galwad i fod yn bobl hael a stiwardiaid da, gesyd David Gee her i ni:

Mae ymrwymiad mewn ffydd i heddwch yn rhagdybio cyflawnder a llawnder y bywyd a roddwyd i ni ynghyd, lle mae i bob unigolyn, pob cymuned, pob cenedl a phob ecosystem werth anaralladwy fel rhan o'r cyfan. (tudalen 88)

Mae dweud 'anaralladwy' yn golygu na ellir nacáu gwerth unigolyn. Golyga hefyd na allwn wadu ein cyfrifoldeb ninnau na'i osod ar ysgwyddau rhywun arall. Mae i ni oll ein rhan bersonol yn y gwaith.

— *Beth all hyn fod yn ei ddweud wrthyhych chi ynghylch bod yn stiward hael?*

— *Beth all hyn fod yn ei ddweud wrth ein heglwysi ynghylch bod yn stiwardiaid hael?*

Mae stiwardiaeth hefyd yn ymwneud â sylweddoli na allwn drosglwyddo ein hymrwymadau ffydd i 'eraill'. Mae angen i bob un ohonom ystyried beth allwn ninnau ei wneud, gan ofyn i'n hunain, 'Beth allaf fi ei wneud a beth allaf ei roi a'i gynnig?'

— Beth allai hynny fod?

In his Confessions, St Augustine wrote that it is the call and discipleship of every Christian to love God. David Gee adds to this by saying we are called 'to love our neighbours as ourselves rather than squabble over doctrines, for everything that Moses had written was for this love' (ibid). Today we could also include other aspects of our call: as disciples and Christian people, we are not to squabble over differences brought about by social circumstances, health issues, politics, religious belief, gender and sexual orientation.

If we believe that God is a God of love for all (see Galatians 3:28-29), then we too are to have an openness and generosity of heart and spirit towards others.

– *How easy or difficult do you find this to be?*

Generosity and Being Creative

Make a Pipe-Cleaner Person. Keep your Person somewhere safe; maybe you could place it where you sit at home for quietness and prayer.

Out of your thoughts and reflections from this session, who or what may your Person represent, and so help as a focus to bring that particular person or event to God in prayer?

You may wish to write that name or event on a piece of paper and put it with your Pipe-Cleaner Person as a way of seeing how your prayer of intercession grows over these weeks.

Generosity and Stewardship – and Lent

In this session we have been looking at openness to others and the generosity of God's love to us, which in faith we are to share. Writing about peace, which relates as well to our call to be a generous people, good stewards, David Gee offers us a challenge:

A faith commitment to peace assumes the wholeness and fullness of this shared and given life, in which every person, community, people and ecosystem has inalienable value as part of the whole. (page 88)

'Inalienable' means that a person's value cannot be taken away from them; likewise we cannot remove our responsibility or offload it to someone else. We have our own personal part to play.

– *What may this say to you about being a generous steward?*

– *What may this say to our churches about being generous stewards?*

Stewardship, too, is about realising that we cannot leave our faith commitments to 'others'. We each need to consider what we can do, asking ourselves, 'What can I do and what can I give and offer?'

– *What might this be?*

Haelioni ar Waith: Beth ydym wedi ei Etifeddu a Beth yw ein Gwaddol?

Treuliwch amser yn myfyrio'n dawel ynghylch y cyfan rydych wedi ei ddarllen ac wedi meddwl yn ei gylch – ac wedi ei drafod os ydych yn cymryd rhan mewn Cwrs Grawys. Gall hyn fod yn rhywbeth i fyfyrio amdano ar eich pen eich hun ac ar ddiwrnod arall.

- *Beth ydych chi wedi ei ddarganfod amdano eich hun?*
- *Beth ydych chi wedi ei ddarganfod am Dduw?*
- *Beth ydych chi wedi ei dderbyn (ei etifeddu) o'r sesiwn hon?*
- *A oes gair neu ymadrodd sy'n crynhoi'r sesiwn hon i chi?*
- *A oes rhywbeth y gallwch bellach ei gynnig (yn waddol) i eraill?*

Gweithredu ar gyfer yr wythnos hon

Mae'n syndod mor aml y mae gwên yn ennyn gwên yn ôl. Faint o bobl allech chi wenu'n gynnes arnynt a dweud 'helo' wrthynt wrth i chi fynd heibio iddynt ar y stryd, yn y siopau, yn y gwaith?

Meddyliwch wedyn sut oeddech chi'n teimlo. A beth oedd yr ymateb oddi wrth eraill?

Gweddi i Gloi

Dduw haelioni a chariad,
 arllwys arnaf y ddawn i fod yn agored fy nghalon a'm hysbryd.
 Cynorthwya fi i edrych y tu hwnt i'r wyneb
 am y gwirionedd islaw,
 cynorthwya fi i fod yn araf i ddangos fy rhagfarnau
 ond i fod yn barod i ddysgu,
 cynorthwya fi i wynebu heriau fy ffydd
 â gobaith a glewder newydd,
 cynorthwya fi i garu fy hun ac eraill
 fel rwyf tithau'n fy ngharu i,
 cynorthwya fi i ddod yn fwy hael ac agored
 tuag at bawb rwyf yn eu cyfarfod.
 Gweddi'af hyn yn enw Iesu Grist.

Amen.

Generosity in Action: What Have We Inherited and What Is Our Legacy?

Take some time to quietly reflect upon all that you have read and thought about – and discussed if you are part of a Lent Course. This may be something to reflect upon on your own and on another day.

- *What have you discovered about yourself?*
- *What have you discovered about God?*
- *What have you received (inherited) from this session?*
- *Is there a word or phrase that sums up this session for you?*
- *Is there something you can now offer (a legacy) to others?*

Action for this week

It's surprising how much a smile, when offered, generates a smile in return. How many people could you offer a warm smile and 'hello' to as you pass them on the street, in the shops, at work?

Reflect afterwards on how you felt. And what was the reaction from others?

Closing Prayer

God of generosity and love,
pour upon me an openness of heart and spirit.
Help me to look beyond the surface
to the truth beneath,
help me to be slow to reveal my prejudices
but be willing to learn,
help me to face the challenges of my faith
with renewed hope and courage,
help me to love myself and others
as you love me,
help me to become more generous and open
towards everyone I meet.
This I pray in the name of Jesus Christ.

Amen.



YR EGLWYS
YNG NGHYMRU



THE CHURCH
IN WALES