



Myfi, lesu I, Jesus



Esgobaeth
Bangor
The Diocese
of Bangor

Yr Eglwys yng Nghymru
The Church in Wales

Myfi, lesu Ein cwrs Grawys 2021

I, Jesus Our 2021 Lent course

Rhagair Forward

Ydywediadau yn Efengyl loan a adwaenwn fel y dywediadau 'Myfi yw' sy'n ffurfio asgwrn cefn yr Efengyl. O fewn fframwaith sy'n dechrau gyda thragwyddoldeb ac yn diweddu gyda chyfarfyddiad ag un o'i ddilynwyr mewn gardd, mae'r dywediadau'n ein tywys at graidd hunaniaeth lesu. Maent yn dangos mai yn lesu mae Duw'n ymgysylltu i'r eithaf â'r byd y daeth i'w achub, gan ddatguddio Duw mewn modd unigryw ac ar yr un pryd ddod â Duw atom ni fodau dynol.

Mae'r cwrs hwn yn canolbwytio ar bob un o'r dywediadau hynny a chafodd ei ysgrifennu gan gydweithwyr o wahanol rannau o'r Esgobaeth. Mae fy niolch yn fawr iddynt am neilltuo amser i fyfyrto yngylch yr hyn sydd gan y dywediadau i'w gynnig i ni. Rwyf am ddiolch hefyd i'r Parchg Janet Fletcher, a luniodd y gweddïau ar gyfer y cwrs, i'r Parchg Naomi Starkey a olygodd y testun ac a gyfrannodd tuag at y deunydd ei hun, i Mr Dave Custance a ddarparodd y lluniau ar gyfer y cwrs ac i'm cydweithwyr yn Nhŷ Deiniol a gynorthwyodd gyda'r dylunio a'r gosod. Fel mewn blynnyddoedd blaenorol, gall grwpiau neu unigolion ddefnyddio'r deunydd ac mae ar gael fel adnodd ar-lein neu i'w lawrlwytho fel PDF.

Y fersiwn o'r Beibl a ddefnyddir yw'r Beibl Cymraeg Newydd, Argraffiad Diwygiedig 2004.

Gobeithiaf y bydd yr adnodd hwn yn eich galluogi i wneud y Grawys yn adeg o ymgyarfod â Duw, o dreiddio ychydig ymhellach ac yn ddyfnach i'ch ffydd ac o ddarganfod sut gall y tymor hwn fod yn gyfnod cynhyrchiol a bendithiol. Gras fo i chi a thangnreffed oddi wrth Dduw.

| *Esgob Bangor*

The sayings contained within John's gospel that we know as the 'I am' sayings form the backbone of the gospel. From within a framework which begins with eternity and ends in a garden encounter with one of his followers, the sayings take us to the heart of who Jesus is. They show that Jesus is the way in which God relates supremely to the world he came to save, both revealing God uniquely and at the same time bringing God to humankind.

This course focuses on each of those sayings and is written by colleagues from across the diocese. I am enormously grateful to them for spending time reflecting on what the sayings offer. I am also grateful to the Revd Janet Fletcher who wrote the collects for the course, to the Revd Naomi Starkey who edited the texts and contributed to the material, to Mr Dave Custance who provided the imagery for the course and to colleagues in Ty Deiniol who assisted with design and lay-out. The material, as in previous years, is for group or individual use and is available as an online resource or PDF download.

Unless otherwise stated the Bible version used is the NRSV.

I hope this resource enables you to make Lent a time of encounter with God, to go a little further on and further in and to discover how this period can be fruitful and blessed. Grace to you and peace from God.

| *The Bishop of Bangor*

Myfi, lesu Ein cwrs Grawys 2021

I, Jesus Our 2021 Lent course

Dydd Mercher y Lludw

Ash Wednesday



Os nad adwaenwn lesu Grist, os nad adwaenwn Dduw yng Nghrist, nid adwaenwn ac ni wyddom ddim.

Dywed yr Apostol Paul wrthym bod rhaid i Grist breswylio yn ein calonnau, bod rhaid i'r un 'agwedd meddwl honno' ag a berthynai i lesu fod ynom ni, a bod angen i ni allu amgyffred 'beth yw lled a hyd ac uchder a dyfnder cariad' Mab Duw (Efesiaid 3: 17-18; Philipiaid 2:5).

Mae'r emynydd Ann Griffiths yn dyheu am bresenoldeb lesu Grist, yr unig wrthrych sy'n deilwng o'i serch. Ni all yr un o 'eilunod gwael y llawr' fyth 'gystadlu â'm lesu mawr'. Mae ei adnabod, ei weld fel y mae, yn ei llorio. 'O am aros yn ei gariad ddyddiau f'oes' yw ei chân.

Os nad adwaenwn lesu Grist, os nad adwaenwn Dduw yng Nghrist, nid adwaenwn ddim, na Duw nac hyd yn oed y ni ein hunain.

Unless we know Jesus Christ, unless we know God in Christ, we know nothing.

The Apostle Paul tells us that Christ must 'dwell in our hearts,' that the 'same mind' that was in Jesus must be in us, that we must comprehend 'the breadth and length and height and depth' of the Son of God (Ephesians 3: 17-18; Philippians 2:5).

Ann Griffiths, the great Welsh eighteenth-century hymn-writer, yearns for Jesus Christ's presence, the only object worthy of her heart. None of the 'wretched idols of the earth' can 'compete with great Jesus.' Knowing him, seeing him as he is, overwhelms her. 'Oh, to stay in his love all the days of my life,' she sings.

Unless we know Jesus Christ, unless we know God in Christ, we know nothing, neither God nor even ourselves.

Mae yna ffyrdd gwahanol o ddod i adnabod Iesu Grist, ffyrdd gwahanol o'i gyfarfod, ffyrdd gwahanol o dreiddio i'r dirgelwch.

Mae ein hegwyddorion esgobaethol - addoli Duw, tyfu'r Eglwys, caru'r byd - yn ymwneud yn y bôn â ffyrdd o ddod i adnabod Iesu Grist.

Rydym yn ymgyarfod ag ef mewn addoliad a gweddi, yn nhorri'r bara ac arllwys y gwin, wrth glywed agor a chyhoeddi'r Ysgrythur, yn nhawelwch myfyrio ac ystyried.

Rydym yn ymgyarfod ag ef wrth i ni astudio a chymhwys, wrth i ni dyfu yn ein dealltwriaeth o'r Ffydd ac wrth i ni ddysgu ar y cyd ag eraill o fewn Corff Crist.

Ac rydym yn ymgyarfod ag ef wrth i ni wasanaethu'n cymydog, wrth i ni adeiladu ein cymunedau ac wrth i ni ddangos i'n byd beth yw ystyr ei gariad; rydym yn ymgyarfod ag ef wrth i ni siarad amdano, wrth i ni rannu ein ffydd, wrth i ni wahodd eraill i'w gyfarfod yn nyfnderau eu calonnau hwythau hefyd.

On i bai ein bod yn parhau i ymgyarfod â Iesu Grist, gan gwrdd ag ef a dod i'w adnabod o'r newydd, bydd ein calonnau'n mynd yn oer a llwm, megis nosweithiau gaeafol a choed wedi'u dinoethi o'u dail.

Bydd y misoedd o wahardd symud a chyfyngiadau eraill wedi caniatâu i rai ohonom ofod ac amser i ymgyarfod â Iesu Grist mewn ffordd ddyfnach.

Ond, i fwy o lawer ohonom, byddant wedi gwneud yr ymgyarfod hwnnw'n anoddach. Bydd y chwyn wedi meddiannu ffyrdd cynefin, bydd hen lwybrau wedi eu rhwystro a bydd pwysau'r dydd wedi ein parlysu mewn 'rŵan' diddiwedd o ofal a phryder.

Gallai'r Grawys, sydd bob amser yn adeg i ailgynnau ein perthynas â Iesu Grist yn ein calonnau, fod hyd yn oed yn fwy pwysig i ni eleni nag erioed o'r blaen.

Darlunnir Iesu Grist, yn llawn gras a gwirionedd, yn drawiadol i ni yn yr Efengyl yn ôl Sant loan.

Mae loan yn gydymaith da i ni yn y dyddiau hyn o gloi a chyfngu - cydymaith a all dywys ein meddyliau o'r newydd tuag at Iesu Grist.

Mae Efengyl Sant Marc yn trafod Teyrnas Dduw mewn ffordd egniol, dreisgar hyd yn oed. Mae Efengyl Sant Luc yn ein hysbrydoli drwy adrodd hanes iachawdwriaeth. Mae Efengyl

There are different ways of getting to know Jesus Christ, different ways of encountering him, different ways of entering into the mystery.

Our diocesan principles - worshipping God, growing the Church, loving the world - are, at heart, about ways of knowing Jesus Christ.

We encounter him in worship and prayer, in bread broken and wine outpoured, in the word of Scripture unsealed and preached, in the silence of meditation and contemplation.

We encounter him as we study and reflect, as we grow in our understanding of the faith, and as we learn alongside others within the Body of Christ.

And we encounter him as we serve our neighbour, as we build up our communities, as we show our world what his love means; we encounter him in talking about him, in sharing our faith, in inviting others to meet him in the depths of their hearts, too.

Unless we keep encountering Jesus Christ, meeting him and knowing him anew, our hearts grow cold and bare, like winter nights and flayed trees.

These months of lockdowns and restrictions will have given some of us space and time to encounter Jesus Christ more deeply.

But, for many more of us, they will have made that encounter more difficult. Familiar ways will have become overgrown, old paths will have been blocked to us, the pressures of the moment will have kept us fixed in a perpetual 'now' of anxiety and concern.

Lent, which is always a time to rekindle our relationship with Jesus Christ in our hearts, may well be even more important for us this year than ever.

Jesus Christ, full of grace and truth, is vividly portrayed for us in the Gospel according to St John.

John is a good companion for us during these days of lockdowns and restrictions - a good guide to take our minds anew towards Jesus Christ.

St Mark's Gospel is energetic, even violent in its talk of God's kingdom. St Luke's Gospel inspires us with the story of salvation's history. St Matthew's Gospel speaks of holy things - of the kingdom, the divine will - in the language of

Sant Mathew yn sôn am bethau cysegredig – am y Deyrnas, am yr ewyllys ddwyfol – yn ieithwedd bara beunyddiol, hadau mwstard, y graig gadarn, pethau cyffredin bywyd. Ond mae Efengyl Sant Ioan yn ein tywys tuag at lesu Grist fel y mae'n bresennol yn nyfnderau dirgel yr enaid, y dychymyg a'r galon.

A lesu Grist ei hun sy'n llefaru. Byddwn yn ei glywed yn dweud 'Myfi yw' chwe gwaith yn ystod wythnosau'r Grawys, ac yn ystod yr Wythnos Fawr a'r Pasg, mewn geiriau o'r Efengyl yn ôl Sant Ioan. 'Myfi yw'r drws, bara'r bywyd, goleuni'r byd. Myfi yw'r ffordd, y gwirionedd a'r bywyd, y bugail da, yr atgyfodiad a'r bywyd. Cyn geni Abraham, yr wyf fi.'

Ac felly gwrandawn, astudiwn, gweddiwn ac ymholwn. Ac, os Duw a'i myn, byddwn yn ymgylfarfod â lesu Grist – ac yn fwya hynny, deuwn i'w adnabod, i feithrin yn ein meddyliau ni ei feddwl yntau, ac yn caniatâu iddo breswylio yn ein calonnau y Grawys hwn, y Pasg hwn, a hyd byth.

Siôn Rhys Evans

*Hollalluog Dduw,
gwisgaist yn lesu
ein cnawd a'n bywyd corfforol ninnau,
ac wrth i'w daith ei arwain hyd Jerwsalem
bydd gyda ni wrth i ni neilltuo amser
i chwilio cilfachau ein bod,
i edifarhau ac i ddychwelyd atat ti.
Ar ddechrau'r Grawys, cadarnha ein ffydd
fel y gallwn ddilyn yn ffyddlon
yr hwn a fu, y sydd
ac a fydd hyd byth.
Amen.*

*Deuaf at lesu, heddiw,
Ddydd Mercher y Lludw,
i ystyried, i weddîo
ac i fyfyrio ynghylch fy ffydd
drwy'r hyn fydd yn gyfarwydd
a'r hyn fydd yn ddieithr
wrth droedio'r llwybr sydd o'm blaen
drwy'r Grawys eleni.
Amen.*

daily bread, mustard seeds, the solid rock, the stuff of everyday. But St John's Gospel takes us towards Jesus Christ in the deep, mysterious places of the soul, the imagination and the heart.

And Jesus Christ himself is the speaker. 'I am,' we will hear him say, six times during these weeks of Lent, Holy Week and Easter, in words from St John's Gospel. 'I am the door, the bread of life, the light of the world. I am the way, the truth and the life, the good shepherd, the resurrection and the life. Before Abraham was, I am.'

And so we listen, we study, we pray, we explore. And, God-willing, we encounter Jesus Christ - and, more than that, we come to know him, to nurture in our minds the same mind as his, to allow him to dwell in our hearts, this Lent, this Easter and always.

Siôn Rhys Evans

*Almighty God,
in Jesus you took on
our bodily flesh and life,
and as his journey
takes him to Jerusalem,
be with us as we take time
to search out the crevices of our being,
to repent and turn back to you.
As Lent begins, strengthen our faith
to follow faithfully, the One,
who was and is
and evermore shall be.
Amen.*

*I come to Jesus, in this Ash Wednesday,
to ponder and pray
and reflect upon my faith
through the known and unknown
of this Lenten journey that lies ahead.
Amen.*

Myfi, lesu Ein cwrs Grawys 2021

I, Jesus Our 2021 Lent course

Wythnos 1 | Week 1

Myfi yw'r drws

I am the door



'Myfi yw'r drws; os daw rhywun i mewn trwof fi, caiff ei gadw'n ddiogel, caiff fynd i mewn ac allan, a dod o hyd i borfa.'

Ioan 10:9

'I am the door [RSV; NRSV 'gate']. Whoever enters by me will be saved, and will come in and go out and find pasture.'

John 10:9

Pa fath o ddrysau ddaw i'n meddwl wrth ddarllen yr adnod hon? Drysau addurnol cadeirlan, drysau cadarn daeargelloedd y banciau, drws gwydr tŷ gwydr, drws cynfas pabell? A sut ydym yn ymateb i ddrysau? Ai'n gwahodd ynteu ein gwahardd y maent? I lawer ohonom, mae drws yn gosod her. Mewn byd materol lle mae mwy o fri ar wthio'n ffordd ymlaen nag ar ddisgwyl yn amyneddgar, nid ydym yn hoff o gael ein cadw allan o leoedd.

Mae o gymorth i ni wrth fyfyrion i gofio nad oes gan y rhan fwyaf o gorlannau yn y Dwyrain Canol ddrws o gwbl, ond yn hytrach borth, gyda'r bugail ei hun yn gweithredu fel drws.

Yn yr hen Israel, strwythurau digon amrwd oedd corlannau wedi eu gwneud o wrychoedd neu ganghennau neu efallai un rhes o gerrig, dim ond digon i gadw'r defaid o'u mewn a'u rhwystro rhag crwydro i berygl. Byddid yn sicrhau bod y defaid yn fwy diogel drwy'r arfer o gorlannu sawl pridd gyda'i gilydd, gyda phreiddiau'r

What sort of doors do we imagine when reading this verse? Ornate cathedral doors, strong-room steel doors, the glass door of a greenhouse, the canvas door of a tent? And how do we react to doors? Are they a place of separation or invitation? For many of us, a door presents a challenge. In a material world where gate-crashing rather than humility is applauded, we do not like being kept out of places.

It helps our reflection to remind ourselves that most sheepfolds encountered in the Middle East have no door at all, but rather a doorway, with the shepherd themselves being the door.

In ancient Israel, sheepfolds were pretty crude constructions from bush or branches, or maybe a single row of stones, just enough to contain the sheep and save them from straying into danger. More safety came from the practice of penning several flocks together, Middle Eastern flocks being much smaller than those we see

Dwyrain Canol yn llawer llai na'r rhai a welwn yng Nghymru. Byddai bugeiliaid felly'n adnabod eu defaid yn well a byddai'r defaid yn adnabod lleisiau eu bugeiliaid. Byddai'r bugeiliaid yn gorwedd o flaeñ y gorlan i weithredu fel drws – ni allai dim fynd i mewn na dod allan heb yn wybod iddynt.

Y gair Groeg a ddefnyddir yn y dywediad hwn yw 'thŵra', nad yw'n golygu 'drws' na 'giât' ond yn hytrach agoriad, mynedfa neu dramwyfa i mewn i rywbeth neu gyntedd. Roedd Iesu'n defnyddio trosiad syml a chyffredin: 'Myfi yw'r porth'—'Myfi yw'r fynedfa': os yw defaid am ddod i mewn i beth bynnag mae'r gorlan yn ei gynrychioli byddai'n rhaid iddynt ddod drwyddo yntau.

Mae Iesu'n gwneud y datganiad hwn fel rhan o'i ddysgeidiaeth yn dilyn iacháu gwyrthiol dyn a aned yn ddall yn Jerwsalem. Dygir y dyn gerbron y Pharisaeid, gelynion Iesu sy'n benderfynol o'i herio pryd bynnag y gallant, ac maent yn gwahardd y dyn o'r synagog pan mae'n gwrthod gwadu mai Iesu a'i hiachaodd. Efallai bod Iesu'n pwysleisio yma bod y Pharisaeid yn gwrthod yr hyn mewn gwirionedd yw eu hunig ffordd at Dduw.

Yng nghyd-destun delwedd y defaid, mae 'achubiaeth' yn golygu amddiffyniad rhag yr anifeiliaid rheibus a fyddai'n lladd y defaid. Ond mae Iesu'n amlwg yn bwriadu i'w eiriau gyfeirio at achubiaeth ysbyrydol, lle cysylltir y syniad o 'iachawdwriaeth' â'r darlun o ddefaid yn mynd mewn ac yn dod allan i ganfod porfa. Dywed un sylwedydd mai dyma'r ffordd lldewig o ddisgrifio 'bywyd sydd yn hollol sicr a diogel'. Pe byddai'r wladd dan warchae, byddai'n rhaid i bobl aros o fewn muriau'r dinasoedd. Mewn amser o heddwch, gyda theyrn a oedd yn cynnal cyfraith a threfn, byddai pobl yn rhydd i fynd a dod fel y mynnent: 'Yr Arglwydd yw fy nghynorthwywr, ac nid ofnaf.' (Hebreaid 13:6).

Mae brawddeg gyntaf y Grawys yn ein hysgogi ac yn ein cysuro. Gallwn gychwyn ar daith y Grawys yn ddisgwylgar, wrth i ni ddysgu am ddywediadau 'Myfi yw' lesu a'r cyfleoedd maent yn eu cynnig i ni ddarganfod presenoldeb Duw yn ein bywydau mewn ffyrdd newydd. Ac, os byddwn wedi mynd i mewn i'r gorlan drwy Iesu, y bugail a'r drws, bydd yn cynnig diogelwch a ffordd gyfarwydd i mewn ac allan. Mae'n gwarchod ein holl lwybrau, ond nid yw'n eu rhwystro o gwbl. Gallwn fentro allan i'r porfeydd breision mae'n eu darparu a dychwelyd i ddiogelwch y gorlan fel y mynnwn.

| Nick Webb ac Andy Hughes

here in Wales. Shepherds thus knew their flocks better, and sheep recognised the voice of their shepherds. Shepherds would lie in front of the sheepfold to act as gates - nothing could enter or exit without their knowing.

The Greek word used in this phrase is 'thura', which neither means 'door' nor 'gate' but an opening, an entrance, a passageway into something or a vestibule. This is a simple and commonplace metaphor that Jesus was using: 'I am the gate'—'I am the access point': if sheep are going to come into whatever the fold represents, they would have to go through him.

Jesus makes this statement as part of his teaching following a miraculous healing in Jerusalem of a man born blind. The man is brought to the Pharisees, enemies of Jesus, intent on confronting him whenever possible, and they evict him from the synagogue when he refuses to deny that Jesus had healed him. Maybe Jesus is pointedly here stating that the Pharisees are rejecting what is actually their only access to God.

In the context of the sheep analogy, 'being saved' suggests protection from predators that would kill the sheep. But Jesus obviously has the idea of spiritual salvation behind his words, where 'salvation' is linked to the picture of sheep going in and out to find pasture. One commentator says that this was the Jewish way of 'describing a life that is absolutely secure and safe.' If your homeland was under siege, people had to stay inside the city walls. During peacetime, with a ruler upholding law and order, people were free to come and go as they wished: 'The Lord is my helper, I will not be afraid.' (Hebrews 13:6).

This first Lenten sentence provides us with prompts and reassurance. We can approach Lent with anticipation, as we encounter Jesus's 'I am' sayings and the opportunities that these bring to discover the presence of God in our lives in some new ways. And, if we have entered the fold through Jesus, who is both the shepherd and the door, he provides safety and familiar access. He guards all of our ways but is in no way a barrier. We can go out to the rich pastures he provides and come into the safety of his fold as we please.

| Nick Webb and Andy Hughes

Hollalluog Dduw,
yn lesu rwyt wedi agor llwybr ffydd i ni,
gan oleuo'r ffordd
a osodwyd o'n blaenau.
Deffro o fewn dy bobl
ystwyrian yr Ysbryd Glân
i glywed llais lesu'n dweud,
'Myfi yw'r drws';
yr hwn a fu, y sydd
ac a fydd hyd byth.
Amen.

Deuaf at lesu'r drws:
bydd gyda mi wrth i mi gerdded drwodd
i'r hyn sy'n gyfarwydd
a'r hyn sydd yn ddieithr
wrth droedio'r llwybr hwn
drwy'r Grawys eleni.
Amen.

Almighty God,
in Jesus you have opened to us
the way of faith,
illuminating the pathway
that is set before us.
Stir within your people
the nudging of the Holy Spirit
to hear the voice of Jesus say,
'I am the door';
who was and is
and evermore shall be.
Amen.

I come to Jesus the door:
be with me as I walk through
into the known and unknown
of this Lenten journey.
Amen.

Cwestiynau

Ydych chi'n teimlo'n fwy cyfforddus â drysau
sydd ar gau ynteu ddrysau agored - pam?
Beth mae 'cael eich achub' yn ei olygu i chi?
A oes yna ffyrdd y gallai pobl ystyried Crist
yn rhwystr yn hytrach nag yn ddrws? Sut
allwch chi ymdrin â theimladau felly yn eich
bywyd a'ch gweinidogaeth (bid a fo a ydych
yn ordeiniedig ai peidio)?
Pa un gair sy'n crynhoi eich teimladau am
lesu fel 'y drws'?

Questions

- Are you more comfortable with doors open or doors closed - and why?
- What does 'being saved' meant to you?
- Are there ways in which people might see Christ as barrier rather than door? How can you address these in your life and ministry (whether or not you are ordained)?
- What one word sums up your feelings about Jesus being 'the door'?



Myfi, lesu Ein cwrs Grawys 2021

I, Jesus Our 2021 Lent course

Wythnos 2 | Week 2

Myfi yw bara'r bywyd

I am the bread of life

'Meddai lesu wrthynt, "Myfi yw bara'r bywyd. Ni bydd eisiau bwyd byth ar y sawl sy'n dod ataf fi, ac ni bydd syched byth ar y sawl sy'n credu yn ofi fi."

Ioan 6:35

'Jesus said to them: "I am the bread of life. Whoever comes to me will never be hungry, and whoever believes in me will never be thirsty."

John 6:35

Mae llawer ystyr i'r ddelwedd o fara a ddefnyddir gan lesu yma – mae gennym berthynas ymarferol yn ogystal ag un ysbrydol â'r bwyd cyfarwydd hwn, bwyd sy'n gyffredin ymron ym mhob diwylliant. Mae canrifoedd o hanes a chysylltiadau cysegredig ynglwm â'r arfer o dorri a rhannu bara. Dyna chi 'alcemi' pobr bara, a'r dreftadaeth ddiwylliannol a rannwn gyda'n hynafiaid o ddod ynghyd i bobr bara ac i'w dorri. Canfu archaeolegwyr i hynny ddigwydd ers dros bedair mil ar ddeg o flynyddoedd.

Adeg yw'r Grawys pan allwn oll feddwl am y ffordd rydym yn byw fel disgylion ac yngylch sut mae bod yn ddisgybl yn 2021, pan fo'r byd yn parhau ar ei liniau; beth mae'n ei olygu i bob un ohonom pan ddywed lesu, 'Myfi yw bara'r bywyd'. Gallwn dreulio amser yn ystyried ein taith bersonol drwy fywyd – yr adegau rydym wedi teimlo ein bod yn yr anialwch, yr hyn y buom fwyaf newynog amdano, a'r modd y

The image of bread used by Jesus has many meanings – we have a practical and also spiritual relationship with this ordinary food, one that is common in almost every culture. There are centuries of history and sacred connections to the practice of breaking and sharing bread. There is the 'alchemy' of bread-making, the cultural heritage we share with our ancestors of coming together to bake and break bread; archaeologists have found evidence that this practice dates back more than 14,000 years.

Lent is a time when we can all think about our own discipleship and ask what that discipleship should look like in 2021, when the world is still on its knees; what it means to each one of us when Jesus says, 'I am the bread of life'. We can spend time looking at our personal life journey - where we have found ourselves in the wilderness, what we have hungered for most, and how we have been fed. Jesus himself

cawsom ein bwydo. Cyfeiriodd lesu ei hun at Foses a darparu'r manna achubol yn yr anialwch, i'n hatgoffa o ofal diderfyn Duw am ei bobl (loan 6:31–33).

Bu'r blynnyddoedd 2020/2021 yn gyfnod hynod heriol. Mae'r sefyllfa a ddatblygodd yn sgil y pandemig wedi effeithio ar bawb ledled y byd. Mae wedi gosod pwysau ar y rhai sy'n credu yn ogystal ag ar y rhai sydd wedi troi cefn ar Dduw neu sydd ond yn gofyn 'pam?'. Daeth her i ffydd Martin ei hun hefyd pan dderbyniodd ddiagnosis o ganser angheul ym mis Chwefror a gorfol cychwyn ar daith newydd. Yr hyn a ddaeth yn amlwg iddo oedd ei angen yntau am gymdeithas y disgylion o'i gwmpas.

Yn ystod cyfnodau clo, bu raid i lawer ohonom hefyd ddioddef absenoldeb nid yn unig bara'r bywyd yn y Cymun ond diffyg cymdeithas hefyd. Bu raid i ni ganfod ffynonellau gweithgarwch newydd a defnyddio technoleg newydd i gynnal cyswllt. Un enghraift o ffordd newydd o fod yn greadigol fu pobi ein bara ein hunain – gallem ddefnyddio'r amser tylino a'r amser codi i ysbrydoli ein gweddiau, gan fendithio gwaith ein dwylo a grewyd o fywyd y ddaear.

Yn offeiriad a ordeiniwyd ond yn ddiweddar, mae'r pandemig wedi gwneud i'r ddau ohonom sylweddoli maint ein cyfrifoldeb yn ystod y Grawys, ac eleni'n arbennig, i gyhoeddi a rhannu Efengyl Crist. Mae cofio ein haddewidion adeg ein hordeinio yn ein cysuro, yn fwy ar yr adeg hon nag erioed o'r blaen - 'Gyda chymorth Duw, gwnaf'. Gallwn oll feddwl am y pethau cadarnhaol a'r pethau negyddol sy'n gysylltiedig â'r cysyniad o 'fara' a gofyn a ll y ddelwedd fod o gymorth wrth siarad am lesu â phobl nad oes ganddynt gysylltiad â'r Eglwys.

Yn ystod y Grawys hwn, hefyd, gallwn feddwl am y modd y bu i'r pandemig gynnig cyfle i'r byd newid, cyfle i gofleidio dyfodol lle gallwn fyw gyda gweledigaeth newydd ar ein cyfer ni'n hunain, pobl eraill a'n planed. Gallwn ofyn i Dduw arllwys ei fanna arnom nawr wrth i ni gerdded llwybr hunanddealltwriaeth, gan ymddihatru oddi wrth bopeth sy'n cynnig i ni wag ymborth. Gallwn weddöio y byddwn, wrth gynnig 'bara'r bywyd' i'n gilydd, yn ei gynnig wedi ei gyfoethogi â chyflawnder, trugaredd a thegwch. Gallwn weddöio y bydd lesu, bara'r bywyd, yn ein bywiocáu ac yn ein maethu, ac y byddwn, ac yntau wedi'i dorri, yn cael ein gwneud yn un yn ei enw.

| Sara Roberts a Martin Lewis

referred to Moses and the life-giving provision of manna in the wilderness, a reminder of God's never-ending care for his people (John 6:31 – 33).

The years 2020/2021 have been an incredibly challenging time. The unfolding situation we face globally with the pandemic has impacted everyone in the world. It has put pressure on those who believe as well as those who have turned away from God or simply asked 'why?'. Martin's own faith would also be challenged when in February he was diagnosed with terminal cancer and began a new journey. What became apparent to him was his own need of fellowship with the disciples around him.

During a time of lockdown many of us have had to endure an absence not only of the bread of life in the Eucharist but of fellowship too. We have needed to find new sources of activity and utilise new technology to remain connected. An example of new creativity would be to make our own bread - we could use the kneading and proving times to inspire our prayers, blessing the work of our hands created from the life of the earth.

As recently ordained priests the pandemic has made us both realise what a huge responsibility we have during this Lenten time, in particular, to declare and share our Gospel of Christ. Remembering our ordination vows gives us reassurance, more so now than ever before, that it is 'With the help of God, I will'. We can all think about the positives and negatives associated with the idea of 'bread' and whether it offers something helpful to non-church people when talking about Jesus.

During this Lent, too, we can think about how the pandemic has given the world the opportunity for change, the chance to move into a future where we can live with a renewed vision for ourselves, for others and for our planet. We can ask God to rain down his manna on us now as we walk this path of self-understanding, emptying ourselves of all that falsely promises to feed us. We can pray that as we offer one another 'bread of life', it is enriched with justice, mercy and righteousness. We can pray that Jesus, bread of life, will invigorate and nourish us, and that in his brokenness we may be made one in his name.

| Sara Roberts and Martin Lewis

Hollalluog Dduw,
yn lesu rwyt yn diwallu'n newyn
ac yn torri'n syched
wrth i ni geisio cerdded fel disgylion i ti.
Yn ein newyn am dy Air
agor ein clustiau i glywed lesu'n dweud,
'Myfi yw bara'r bywyd';
yr hwn a fu, y sydd
ac a fydd hyd byth.
Amen.

Deuaf at lesu, bara'r bywyd:
bydd gyda mi wrth i mi geisio maeth
yn yr hyn sy'n gyfarwydd
a'r hyn sydd yn ddieithr
wrth droedio'r llwybr hwn
drwy'r Grawys eleni.
Amen.

Almighty God,
in Jesus you feed our hunger
and quench our thirst
as we seek to follow the way of
discipleship.

In our hunger for your Word,
open our ears to hear Jesus say,
'I am the bread of life';
who was and is
and evermore shall be.
Amen.

I come to Jesus, the bread of life:
be with me as I seek nourishment
in the known and unknown
of this Lenten journey.
Amen.

Cwestiynau

Pa fwyd sydd i chi'n 'fara beunyddiol' yn yr ystyr llythrennol, sef yr elfen sylfaenol o gael eich bwydo?

Beth fu eich 'bara' ysbrydol yn ystod cyfnodau clo'r flwyddyn a aeth heibio?

Sut allai meddwl am lesu fel 'bara'r bywyd' fod yn berthnasol i bobl nad oes ganddynt gysylltiad â'r Eglwys? Allwch chi feddwl am ddelwedd debyg ond un a fyddai efallai'n fwy ystyrlon iddynt hwy?

Pa un gair sy'n crynhoi eich teimladau am lesu fel 'bara'r bywyd'?

Questions

What food represents your physical 'daily bread', the basic ingredient of being fed?

What has been your spiritual 'bread' during this past year of lockdown?

How might the idea of Jesus as 'bread of life' connect with non-church people? Can you think of a similar but perhaps more relatable image?

What one word sums up your feelings about Jesus being 'the bread of life'?



Myfi, lesu Ein cwrs Grawys 2021

I, Jesus Our 2021 Lent course

Wythnos 3 | Week 3

Myfi yw goleuni'r byd

I am the light of the world



'Yna llefarodd lesu wrthynt eto. "Myfi yw goleuni'r byd," meddai. "Ni bydd neb sy'n fy nghanlyn i byth yn rhodio yn y tywyllwch, ond bydd ganddo oleuni'r bywyd."

Ioan 8:12

'Yna llefarodd lesu wrthynt eto. "Myfi yw goleuni'r byd," meddai. "Ni bydd neb sy'n fy nghanlyn i byth yn rhodio yn y tywyllwch, ond bydd ganddo oleuni'r bywyd."

Ioan 8:12

Yn ei gerdd 'The Kingdom', cyfeiria R S Thomas at y 'drychau mae'r deillion yn edrych arnynt eu hunain ynddynt a chariad yn edrych yn ôl arnynt'. Yng ngeiriau lesu, canfyddwn y tywyllwch a all fod yn bresennol mewn dallineb ond hefyd goleuni'nadlewyrchu o ddrych, yn cynrychioli cariad.

Wrth i lesu gyhoeddi mai ef yw 'goleuni'r byd', mae'n amlyu presenoldeb Duw yn y byd, yn disgleirio yn y tywyllwch. Gorchmynwyd y goleuni hwnnw gyntaf ar ddechrau un Llyfr Genesis, Pennod 1 ac adnodau 3 i 5, pan ddywedodd Duw 'Bydded goleuni', a bu goleuni a gwelodd Duw fod y goleuni yn dda. Dyma hefyd y goleuni a ragwelwyd yn Eseia 9:2: 'Y bobl oedd yn rhodio mewn tywyllwch a welodd oleuni mawr.'

Mae yna rywbeth ynghylch y tywyllwch a all fod yn gysylltiedig â cholli'r golwg a nodweddion

In his poem 'The Kingdom', RS Thomas speaks of 'mirrors in which the blind look at themselves and love looks back at them'. In Jesus' words we find the darkness which can be present in blindness but also the reflective light of a mirror representing love.

As Jesus proclaims himself the 'light of the world', he is illuminating God's presence in the world, shining in darkness. This light was proclaimed at the very beginning of Genesis, chapter 1: 3-5 where God said 'Let there be light' and there was light and God saw that the light was good. It is the light foretold in Isaiah 9:2: 'The people who walked in darkness have seen a great light.'

There is something about the darkness that can be associated with loss of sight and the reflective aspect of mirrors which remind us of how the light of Christ, coming into the world,

adlewyrchol drychau sy'n ein hatgoffa o'r modd mae goleuni Crist, wrth ddod i'r byd, yn cyrraedd y mannau tywyllaf. Ac nid dim ond goleuni sy'n disgleirio ohono ond hefyd cynhesrwydd, cynhesrwydd cariad Crist tuag at greadigaeth Duw, ac at bob un ohonom ninnau.

Seiliwyd darlun trawiadol a dadlennol William Holman Hunt (sydd i'w weld yng Nghadeirlan Sant Paul ac yng Ngholeg Keble, Rhydychen) ar adnod yn Llyfr y Datguddiad (3:20) lle dywed lesu, 'Wele, yr wyf yn sefyll wrth y drws ac yn curo'. Mae'r darlun yn dangos lesu fel goleuni'r byd ynddo'i hun (goleuni sy'n llewyrchu o'i gwmpas ac ohono) ac fel yr un sy'n dal y goleuni, llusern a all ein hatgoffa o'r golofn dân â'r hon y twysodd yr Arglwydd blant Israel yn yr anialwch.

O edrych yn fanwl ar y darlun, gwelir nad oes handlen ar ochr lesu i'r drws, gan olygu na ellir ond ei agor o'r tu mewn. Dywedodd Hunt ei hun mai cynrychioli rhwystr meddwl caeedig oedd hynny. Ond pa mor hir bynnag y bydd eich meddwl yn ceisio cau allan y goleuni, bydd lesu'n parhau i guro'n ddyfal hyd nes y caiff ei ateb o'r diwedd.

Wrth i ni deithio drwy gyfnod y Grawys, a all ymddangos weithiau'n adeg dywyll, fe wnawn hynny gan wybod bod Goleuni'r Byd yno i'n harwain ac mai'r cwbl sydd raid i ni ei wneud yw dilyn y llusern honno. Pa mor dywyll bynnag yr ymddengys ein sefyllfa i ni, Crist yw ein goleuni, yn cyd-deithio â ni ac yn goleuo'r ffordd o'n blaenau.

Mae'n ddigon posibl mai'r flwyddyn a aeth heibio yw'r un dywyllaf y mae'r rhan fwyaf ohonom erioed wedi'i phrofi - misoedd cyfnodau clo ac ynysu, y disgwyl hir am ddyfeisio brechlyn ac am y brechu ei hun. Hyd yn oed yn nyfnderoedd anobaith, foddy bynnag, mae goleuni cariad Duw yn disgleirio drwy'r tywyllwch yn lesu.

Mae ein brodyr a'n chwiorydd Uniongred yn arbenigo mewn darlunio a chyfleo goleuni o fewn eu heiconau. Maent yn cyfeirio ato fel goleuni dwyfol, goleuni nad yw'n bwrw unrhyw gysgodion, goleuni sy'n disgleirio o'r tu mewn allan, a goleuni hefyd sydd yn adlewyrchu cariad Duw at ei greadigaeth.

Yn ein gweinidogaeth ac ar ein taith fe'n gelwir i adlewyrchu goleuni Crist i mewn i'r mannau mwyaf tywyll. Gwnawn hynny drwy geisio a gwasanaethu'r rhai sydd mewn angen, drwy daflu goleuni ar lesu yn ein bywydau beunyddiol ac wrth ofalu am greadigaeth Duw. Ac yn y pen draw, rydym yn coleddu gobaith am oleuni'r nefoedd, gan i ni ddarllen yn Datguddiad 21:23:

reaches into the darkest places. That light has the power to radiate not just light but warmth, and warmth that reflects the love of Christ for God's creation, for each and every one of us.

The brilliant and illuminating painting by William Holman Hunt (hanging in St Paul's Cathedral and also Keble College, Oxford) is based upon a verse in Revelation (3: 20, RSV) in which Jesus says, 'Behold, I stand at the door and knock'. The painting shows Jesus both as the light of the world (it glows from within him and surrounds him) and as holding the light, a lantern that can remind us of the pillar of fire with which the Lord guided the Israelites in the wilderness.

A close examination of the painting reveals that there is no handle on Jesus' side of the door, meaning that it can only be opened from the inside. Hunt himself reflected that this represented the obstruction of a closed mind. But no matter how long your mind is closed to the light, Jesus continues to knock unperturbed until at last he is answered.

As we move through the Lenten season, which can sometimes feel a dark time, we do so in the knowledge that the Light of the World is there to lead us and all we have to do is follow that lantern. However dark we may perceive our situation to be, Christ is our light, with us on our journey and illuminating the way ahead.

The past year may have been the darkest that most of us have ever experienced - the months of lockdown and isolation, the long wait for a vaccine and vaccination. Even in the depths of despair, however, the light that is the love of God shines through in Jesus.

Our Orthodox brothers and sisters are expert in encapsulating and incorporating light within iconography. They refer to it as a divine light, a light that casts no shadows, a light that shines from within and at the same time reflects God's love for his creation.

In our ministry and on our journey we are called to reflect the light of Christ into the darkest places. We do so by seeking out and serving those in need, by shining a light on Jesus in our daily lives, by caring for God's creation. And in the end, we have the hope of the light of heaven, as we read in Revelation 21:23: 'The city has no need of sun or moon to shine on it, for the glory of God is its light, and its lamp is the Lamb.'

| Hugh Jones and Vince Morris

'Nid oes ar y ddinas angen na'r haul na'r lleuad i dywyddi arni, oherwydd gogoniant Duw sy'n ei goleuo, a'i lamp hi yw'r Oen.'

Hugh Jones a Vince Morris

*Hollalluog Dduw,
yn lesu rwyd wedi datguddio
dy bresenoldeb
yn lleol a thrwy'r holl fyd fel y bydd
pawb sy'n dy ddilyn di
yn amlygu dy gyflawnder a'th heddwch.
Agor fy nghalon i glywed lesu'n dweud,
'Myfi yw goleuni'r byd';
yr hwn a fu, y sydd
ac a fydd hyd byth.
Amen.*

*Deuaf at lesu, goleuni'r byd:
bydd gyda mi wrth i mi geisio dy oleuni
yn yr hyn sy'n gyfarwydd
a'r hyn sydd yn ddieithr
wrth droedio'r llwybr hwn
drwy'r Grawys eleni.
Amen.*

*Almighty God,
in Jesus you have revealed your presence
locally and globally so all who follow you
will bring into the light
your justice and peace.
Open my heart to hear Jesus say,
'I am the light of the world';
who was and is
and evermore shall be.
Amen.*

*I come to Jesus, the light of the world:
be with me as I seek your light
in the known and unknown
of this Lenten journey.
Amen.*

Cwestiynau

*Mae yna bob mathau o ffyrdd o gynhyrchu
goleuni, o danio matsien hyd oleuo
awtomatig mewn goleudy. Pa un sy'n
darlunio lesu fel 'goleuni'r byd' yn y modd
mwyaf eglur i chi?
Sut ydych chi wedi bod yn ymwybodol bod
lesu'n 'goleuo'r ffordd' ar eich taith chithau
drwy fywyd?
Mae eiconau'n ffurf ar gelf grefyddol sy'n
arbennig o bwysig yn yr Eglwys Uniongred.
Pa weithiau celf - os oes yna rai - sy'n
goleuo eich dealltwriaeth chithau o lesu?
Pa un gair sy'n crynhoi eich teimladau am
lesu fel 'goleuni'r byd'?*

Questions

*There are countless ways of producing light,
from striking a match to an automated
lighthouse. Which one speaks most clearly
to you of Jesus as 'light of the world'?*

*How have you experienced Jesus as 'lighting
the way' in your own life journey?*

*Icons are religious works of art with
particular importance in the Orthodox
Church. What - if any - works of art do you
find 'enlightening' for your understanding of
Jesus?*

*What one word sums up your feelings about
Jesus being 'the light of the world'?*





Myfi, lesu Ein cwrs Grawys 2021

I, Jesus Our 2021 Lent course

Wythnos 4 | Week 4

Myfi yw'r ffordd, y gwirionedd a'r bywyd

I am the way, the truth and the life

'Dyweddodd lesu wrtho, "Myfi yw'r ffordd a'r gwirionedd a'r bywyd. Nid yw neb yn dod at y Tad ond trwof fi."

Ioan 14:6

'Jesus said to him: "I am the way, the truth and the life. No one comes to the Father except through me."

John 14:6

Rydym yn arfer clywed y geiriau hyn mewn angladdau ac nid yw'n anodd deall pam. Bu pobl yn ansicr iawn yngylch y ffordd ymlaen yn ystod y cyfnod hwn o dan gysgod COVID. Yn drasig, bu farw llawer ac ni fu'n bosibl i ni fod gyda hwy ar yr awr olaf. Yn aml, ni fu'n bosibl i ni ychwaith ddod ynghyd fel teulu a chyfeillion i alaru dros ein colled. Pan fu angladd, yn aml bu'r niferoedd yn gyfyngedig, a theimlai'r achlysur yn swta ac yn anfoddfaol. Mewn cyferbyniad, mae'r geiriau hyn o eiddo lesu, o bennod sy'n dechrau â'r geiriau 'Peidiwch â gadael i ddim gynhyrfu'ch calon', yn addo cysur.

Mae lesu wedi bod yn siarad am fynd i ffwrdd (adnodau 2 – 4). Mae'r disgylion yn naturiol yn pryderu yngylch lle mae'n mynd ac yngylch a allant hwythau ei ddilyn ymhen amser. Mae bob amser yn anodd i'r rhai a adewir ar ôl pan fydd rhywun yn gadael, yn arbennig pan fydd rhywun yn gadael y bywyd hwn.

Mae lesu'n sôn am 'Dŷ fy Nhad', lle mae nefoedd a daear yn cyfarfod. Mae'n awgrymu y daw dinas newydd, byd newydd, 'tŷ' newydd. Mae

We are used to hearing these words at funerals and it's not hard to see why. People have been very unsure about the way ahead in this time of Covid. Tragically many have died and we have not been able to be with them in their dying. Moreover, we've often been unable to gather as family and friends to mourn our bereavement. Funerals, when they've taken place, have been limited and often seemed rather perfunctory and unsatisfactory. By contrast, these words of Jesus, from a chapter that begins 'Do not let your hearts be troubled', promise comfort.

Jesus has been speaking about going away (vv. 2 – 4). The disciples are naturally anxious about where he's going and whether they will be able to follow him in time. It's always difficult for those left behind when someone leaves, above all when they leave this life.

Jesus speaks of his 'Father's house', where heaven and earth meet. He hints at a new city, a new world, a new 'house'. There are many dwelling places, room for everyone: 'beds for all

yna lawer o drigfannau, a digon o le i bobun: 'gwelyau ar gyfer pawb a ddaw', fel y dywed Christina Rossetti ('Up-Hill', 1862). Mae'n ddiddorol meddwl beth allai bod â digon o le i bawb ('gwelyau ar gyfer pawb a ddaw') olygu o fewn ein Hardaloedd Gweinidogaeth.

Mae lesu'n addo i'w ddisgyblion, er ei fod yn mynd i ffwrdd, mai er eu budd hwy y mae hynny; ni fydd yn eu hanghofio ac ni fydd yn eu gadael yn amddfriad. Ni allwn ninnau ychwaith weld y ffordd ymlaen ac mae arnom angen gwylod nid yn unig fod yna yn wir ffordd i'r dyfodol dirgel ond hefyd y byddwn yn gallu canfod y ffordd. Mae Thomas yn cwyno (adnod 5) nad yw'r disgyblion hyd yn oed yn gwylod lle mae lesu'n mynd, felly sut gallant wybod pa ffordd, pa lwybr i'w ddilyn? Ateb lesu yw mai ef ei hun yw'r dramwyfa, y llwybr, y ffordd honno.

Dychmygai Eseia ffordd ar draws yr anialwch a elwid y Ffordd Sanctaidd, prifffordd tuag at Dduw i bobl Dduw (Eseia 35:8). Dyma'r briffordd y daeth loan Fedyddiwr i'w chyhoeddi, yn ôl Mathew (3:3, gweler Eseia 40:3) a'r ffordd tuag at Dduw y mae'r Salmydd yn gweddio y bydd Duw yn ei ddysgu amdani: 'Dysg i mi dy ffordd, O Arglwydd' (Salm 27:11). lesu yw'r ffordd honno tuag at Dduw, y ffordd y'n gelwir ninnau, ein cynulleidfaedd, ein Hardaloedd Gweinidogaeth a'r Eglwys yn ei chyfanrwydd i'w theithio.

Ond nid dyna ble mae lesu'n gadael y mater. Ef yw'r ffordd, ond ef hefyd yw'r gwirionedd: 'O Arglwydd, dysg i mi dy ffordd, imi rodio yn dy wirionedd' (Salm 86:11). Ef yw'r ffordd, y gwirionedd, ond ef hefyd yw'r bywyd: 'Dangosi i mi lwybr bywyd' (Salm 16:11). Os ydym am wybod sut i gyrraedd tŷ'r Tad, rhaid i ni ddilyn lesu, gan mai ef yw'r ffordd, y gwirionedd a bywyd ei hun. Gwediwn, yn wahanol i ddarllen Robert Frost, y daw hon yn ffordd y bydd llawer o deithio arni ('The Road Not Taken', 1916).

Mae'n debyg nad ydym yn troedio'r llwybr y disgwyliem deithio arno eleni er mwyn cyrraedd pen draw'r pandemig a'n goddiweddodd. Dylem ofyn i'n hunain beth mae hynny'n ei ddweud wrthym am natur Duw – ac am y ffordd mae Duw am ein harwain drwy'r Ysbryd Glân.

Steve Rollins a George Williams

who come', as Christina Rossetti says ('Up-Hill', 1862). It is interesting to wonder what it might mean to have room for everyone ('beds for all who come') in our Ministry Areas.

Jesus is promising the disciples that, although he's going away, it will be for their benefit; he won't forget them and he won't abandon them. We too cannot see the way ahead, and we need to know not only that there is indeed a way into the unknown future, but that we'll be able to find it. Thomas complains (v.5) that they don't even know where he's going, so how can they know the way, the path, the road? In reply, Jesus affirms that he himself is that way, that path, that road.

Isaiah imagined a road across the desert called the Holy Way, a highway to God for God's people (Isaiah 35:8). It is the highway that John the Baptizer came to herald, according to Matthew (3:3, see Isaiah 40:3); the way to God about which the psalmist prays that God will teach him: 'Teach me your way, O Lord' (Psalm 27:11). Jesus is that way to God, the way that we, our congregations, our Ministry Areas and the Church as a whole are called to travel.

But Jesus doesn't leave it there. He is the way, but he's also the truth: 'Teach me your way, O Lord, that I may walk in your truth' (Ps 86:11). He's the way, the truth, but he's also the life: 'You show me the path of life' (Psalm 16:11). If we want to know how to get to the Father's house, we must follow Jesus who is the way, truth and life itself. We pray, in contrast to Robert Frost's conception, that this becomes the road much travelled ('The Road Not Taken', 1916).

We're probably not travelling the route we thought we would be travelling this year to get to the end of this pandemic. We should ask ourselves what that tells us about the nature of God – and how God seeks to guide us by the Holy Spirit.

Steve Rollins and George Williams

*Hollalluog Dduw,
yn lesu mae'r ffordd tuag at dy wirionedd
ac at fywyd yn ei gyflawnder.
Bydd gyda't bobl â'u ffydd yn dyfnhau
wrth fyw fel disgyblion i ti yn dy fyd.
Trwy dy Ysbryd Glân, cynorthwya fi
glywed lesu'n dweud,
'Myfi yw'r ffordd, y gwirionedd a'r bywyd';
yr hwn a fu, y sydd
ac a fydd hyd byth.
Amen.*

*Deuaf at lesu,
y ffordd, y gwirionedd a'r bywyd:
bydd gyda mi
wrth i mi geisio dy wirionedd
yn yr hyn sy'n gyfarwydd
a'r hyn sydd yn ddieithr
wrth droedio'r llwybr hwn
drwy'r Grawys elemi.
Amen.*

*Almighty God,
in Jesus is the way to your truth
and to life in wholeness.
Be with your people
in the deepening of faith
and the living as a disciple in the world.
Through your Holy Spirit help me
hear Jesus say,
'I am the way, the truth and the life';
who was and is
and evermore shall be.
Amen.*

*I come to Jesus,
the way, the truth and the life:
be with me as I seek your truth
in the known and unknown
of this Lenten journey.
Amen.*

Cwestiynau

*Sut fyddch chi'n disgrifio'r ffordd rydych
chi'n bersonol (neu eich eglwys neu eich
Ardal Gweinidogaeth) yn teithio arni ar hyn
o bryd?*

*Sut fyddai angen diwygio addoliad eich
eglwys i gynnig croeso mor eang â phosib
('gwelyau ar gyfer pawb a ddaw')?*

*Ym mha ffyrdd mae geiriau lesu'n ein
cynorthwyo i gynnig cysur i'r rhai sydd dan
gysgod profedigaeth?*

*Pa un gair sy'n crynhoi eich teimladau am
lesu fel 'y ffordd, y gwirionedd a'r bywyd'?*

Questions

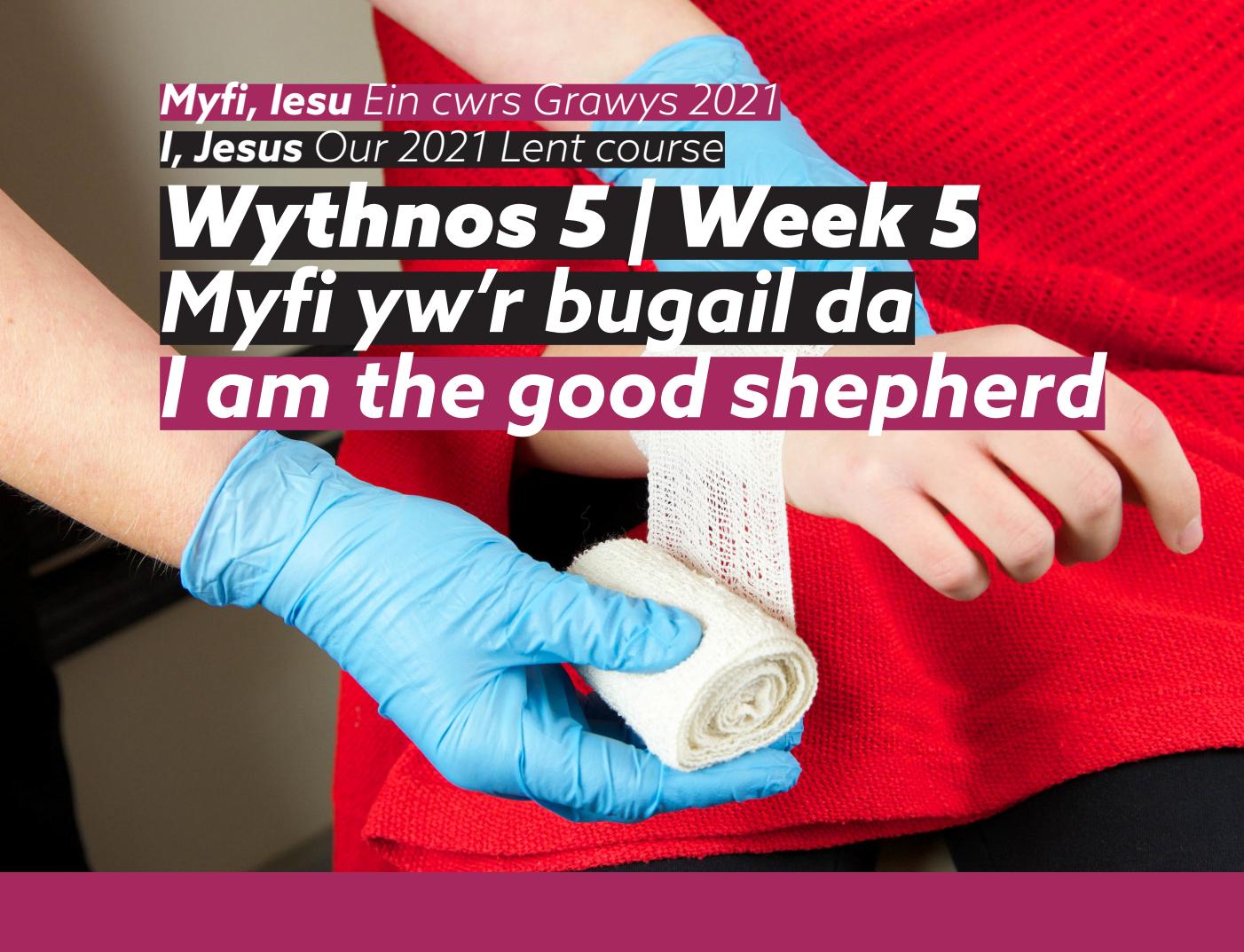
*How would you describe the road on which
you personally (or your church or your
Ministry Area) are travelling at the moment?*

*How might you need to shape your church's
worship to provide as wide a welcome as
possible ('beds for all who come')?*

*In what ways do Jesus' words help in
offering comfort to those going through
bereavement?*

*What one word sums up your feelings about
Jesus being 'the way, the truth and the life'?*





Myfi, lesu Ein cwrs Grawys 2021

I, Jesus Our 2021 Lent course

Wythnos 5 | Week 5

Myfi yw'r bugail da

I am the good shepherd

'Myfi yw'r bugail da. Y mae'r bugail da yn rhoi ei einioes dros y defaid.'

Ioan 10:11

Yn ei phregeth 'Llais y Bugail', mae Barbara Brown Taylor yn dwyn i gof rhywun a adwaenai a fagwyd ar ransh ddefaid ac a chwalodd y chwedl bod defaid yn dwp. Mae'n debyg bod ffermwyr gwartheg wedi lledaenu'r si honno oherwydd bod defaid yn ymddwyn yn wahanol i wartheg, sy'n cael eu gyrru o'r cefn drwy waeddi a phrocio. Os sefwch y tu ôl i ddefaid yn gwneud sŵn byddant ond yn rhedeg y tu ôl i chi. Mae'n well gan ddefaid gael eu harwain tra mae angen gwthio gwartheg. Ni aiff defaid ond i rywle y mae rhywun arall - y bugail maent yn ymddiried ynddo - wedi mynd yno gyntaf i ddangos iddynt bod popeth yn iawn.

Drwy gydol yr Hen Destament, ceir cyfeiriadau at arweinwyr, megis Abraham, Isaac, Jacob, Moses a Dafydd, yn bugeilio'r bobl. Yn Eseciel 34, datblygir y darlun gam ymhellach, gyda Duw yn dod yn fugail ac yn addo gofalu am ei bobl Israel: 'Chwi fy mhraidd, praiid fy mhorfa, yw fy mhobl, a myfi yw eich Duw' (adnod 31). Mae defnydd Iesu o'r ymadrodd 'Myfi yw....' yn atgoffa'r gwrandoawyr o ateb Duw i Foses pan mae Moses yn gofyn am enw Duw fel y gall

'Jesus said to them: "I am the good shepherd. The good shepherd lays down his life for the sheep."

John 10:11

Barbara Brown Taylor in her sermon 'The Voice of the Shepherd' recalls a person she knew who grew up on a sheep ranch and dispelled the myth that sheep are stupid. Apparently cattle ranchers spread that rumour because sheep act differently from cows, which are herded from the rear with shouts and prods. If you stand behind sheep making noises, they will just run behind you. Sheep prefer to be led while cows need to be pushed. Sheep will only go somewhere that somebody else - their trusted shepherd - goes first to show them that everything is all right.

Throughout the Old Testament there are references to leaders, such as Abraham, Isaac, Jacob, Moses and David, shepherding the people. In Ezekiel 34, it is taken one step further with God becoming the shepherd and proclaiming that he will look after his people Israel: 'You are my sheep, the sheep of my pasture and I am your God' (v.31). Jesus' use of the phrase 'I am....' reminds the hearers of God's answer to Moses when Moses asks God's name to take to the Israelites in Egypt. God replies, 'I

ddweud wrth yr Israeliaid yn yr Aifft pwy a'i hanfonodd. Ateb Duw yw 'Ydwyf yr hyn ydwyf' (Exodus 3:14) ac mae hynny, i'r gwrandawyr, yn golygu uniaethu lesu â Duw.

Mae'r bugail da, sef lesu, mor ffyddlon i'r rhai mae'n eu harwain fel ei fod yn fodlon ildio ei fywyd dros y defaid. Mae'n bwysig nodi nad dros 'ei' ddefaid y mae'n rhoi ei einioes ond dros 'y' defaid, dros yr holl ddefaid. Mae'n ildio ei fywyd dros yr holl bobl, nid dim ond dros y rhai sy'n ei ddilyn ond dros bawb sy'n clywed, ac adlewyrchir hynny yng nghenhadaeth gynhwysol a byd-eang yr Eglwys, a fydd yn goresgyn rhwystrau hilol a diwylliannol.

Fodd bynnag, fe ddywed lesu (adnod 14) 'yr wyf yn adnabod fy nefaid, a'm defaid yn f'adnabod i'. Os gwyliwn ddefaid mewn cae, fe welwn, pan fydd rhywun yn mynd drwy'r cae, fod y defaid yn rhedeg y ffordd arall. Ond pan aiff y bugail i'r cae, mae'r defaid yn mynd ato yntau. Maent yn ei adnabod fel mae yntau'n eu hadnabod hwythau ac mae'r bugail yn siarad â hwy a hwythau'n gwrando. Mae lesu'n dweud wrthym, os byddwn yn gwrando arno yntau ac yn ei ddilyn, yna byddwn yn mynd i'r cyfeiriad cywir. Mae'n ein harwain lle mae'n dymuno i ni fynd, gan ddangos bod y llwybr yn ddiogel, ac fe ddilnw, gan wybod y bydd popeth yn dda.

Mae lesu'n mynd rhagddo i ddweud (adnod 16) bod defaid eraill, nad ydynt yn perthyn i'w braidd, ac nad ydynt yn clywed y llais nac yn adnabod y llais, ac mai dyletswydd y bugail da hwn yw eu cynnull hwythau'n ogystal, fel y gallant hwy hefyd ddilyn, gan greu, yn y pen draw, un praid i fod gyda'r un bugail.

Rydym hefyd yn gweld y cyferbyniad rhwng y bugail da a'r gwas cyflog nad yw'n poeni gymaint am y defaid ac nad yw eu lles yn ofal pennaf iddo. Efallai fod hynny'n adlewyrchu cyd-destun ehangach lle mae lesu'n cymharu agweddau ar ei arweinyddiaeth yntau ag arweinyddiaeth yr awdurdodau crefyddol. Yn wahanol iddynt hwythau, bydd lesu'n rhoi ei fywyd dros y defaid oherwydd bod eu lles hwythau wedi ei blethu'n dynn â'i les yntau.

Efallai nad yw'r ddelwedd o lesu fel bugail mor uniongyrchol berthnasol i ni heddiw ond mae meddwl am lesu'n cynnig diogelwch, gofal ac ymdeimlad o berthyn yr un mor bwerus ag erioed. Efallai mai'r her i ni yw canfod ym mha fodd, yng nghanol sŵn a phrysurdeb bywyd bob dydd, yr ydym i ddirnad llais y bugail da a chaniatáu iddo ein harwain.

Lesley Rendle a Simon Freeman

'Am Who I Am.' (Exodus 3:14) and this equates Jesus, to the hearers, with God.

The good shepherd, who is Jesus, is so faithful to those he leads that he is willing to lay down his life for the sheep. It is important to point out that the good shepherd doesn't lay down his life for 'his' sheep but for 'the' sheep, for all the sheep. He lays down his life for all the people, not just those who follow but all who hear, pointing to the inclusive and worldwide mission of the church, which will break through racial and cultural barriers.

However, Jesus does mention (v.14) that he 'knows his own and his own know him'. Watching the sheep in a field, we see that when anybody goes through the field, the sheep run the other way. But when the shepherd enters the field, the sheep go towards him. They know him as he knows them and he talks to them and they listen to him. Jesus is telling us that if we listen to him, and we follow him, then we will go in the right direction. He leads us where he wants us to go, to show us it is safe and we follow, knowing all will be well.

Jesus goes on to say (v.16) that there are other sheep, who do not belong to the flock, those who don't hear the voice or know the voice and it is the duty of this good shepherd to bring them along also, so that they too can follow and, in the end, create one flock to be with the one shepherd.

We also find a contrast between the good shepherd and the hired worker who doesn't care so much for his sheep and is not fully committed to their welfare. Perhaps this is part of a wider context whereby Jesus is comparing aspects of his leadership with that of the religious authorities. Unlike them, he will lay down his life for the sheep because their wellbeing is so closely tied in with his own.

The image of Jesus as a shepherd may have less immediate relevance to us today but the idea that Jesus offers safety, care and belonging is as compelling as ever. Perhaps the challenge for us is how, amid the noise and busyness of daily life, we set about discerning the voice of the good shepherd and allowing ourselves to be led by him.

Lesley Rendle and Simon Freeman

Hollalluog Dduw,
yn lesu ti yw'r bugail
sydd yn rhoi ei fywyd dros bawb,
sydd yn chwilio amdanom
ac yn ein galw wrth ein henwau.
Agor fy nghlustiau i glywed lesu'n dweud,
'Myfi yw'r bugail da';
yr hwn a fu, y sydd
ac a fydd hyd byth.
Amen.

Deuaf at lesu, y bugail da,
bydd gyda mi
wrth i mi geisio dy wirionedd
yn yr hyn sy'n gyfarwydd
a'r hyn sydd yn ddieithr
wrth droedio'r llwybr hwn
drwy'r Grawys eleni.
Amen.

Almighty God,
in Jesus you are the shepherd
who lays down his life for all people,
who searches us out
and calls us by name.
Open my ears to hear Jesus say,
'I am the good shepherd';
who was and is
and evermore shall be.
Amen.

I come to Jesus, the good shepherd,
be with me as I seek your truth
in the known and unknown
of this Lenten journey.
Amen.

Cwestiynau

Pe byddech am gadw anifeiliaid, beth fydddech chi'n eu dewis - gwartheg ynteu ddefaid? Os ydych chi'n cadw anifeiliaid yn barod, pa rai sydd orau gennych?
Pa ddulliau sydd o gymorth i chi 'glywed' llais lesu, y bugail da, yn eich tywys?
Sut allwch chithau fod yn 'fugail da' mewn unrhyw swyddogaethau arweiniol sydd gennych (yn y cartref, y gymuned neu'r eglwys)?
Pa un gair sy'n crynhoi eich teimladau am lesu fel 'y bugail da'?

Questions

If you were keeping animals, which would you choose - cows or sheep? If you do keep animals, which do you prefer?
What ways help you 'hear' the guiding voice of Jesus the good shepherd?
What does being a 'good shepherd' look like for you in terms of any leadership roles you have (in the home, community or church)?
What one word sums up your feelings about Jesus being 'the good shepherd'?





Myfi, lesu Ein cwrs Grawys 2021

I, Jesus Our 2021 Lent course

Yr Wythnos Fawr

Holy Week

Myfi yw'r atgyfodiad a'r bywyd

I am the resurrection and the life

'Dywedodd lesu wrthi, "Myfi yw' atgyfodiad a'r bywyd. Pwy bynnag sy'n credu yn ofi, er iddo farw, fe fydd byw; a phob un sy'n byw ac yn credu yn ofi, ni bydd marw byth."

Ioan 11:25-26

Y geiriau hyn yw coron dywediadau 'Myfi yw' Efengyl Ioan, y datguddiad eithaf o'r Crist Ymgawnhodedig fel y Tragwyddol Dduw. Mae pob un o'r dywediadau hyn, a lefarwyd cyn marw lesu a'i atgyfodiad, yn yr amser presennol - 'Myfi yw' - ac yn ein gwahodd i berthynas â Duw sydd bob amser yn caru ac yn gofalu. Maent yn ein hatgoffa o eiriau Eseia 41:13: 'Canys myfi, yr Arglwydd dy Dduw, sy'n gafael yn dy law dde, ac yn dweud wrthyt, "Paid ag ofni, yr wyf fi'n dy gynorthwyo."

Ni lefarwyd y dywediad 'Myfi yw' hwn ar goedd ond mewn sgwrs bersonol â Martha, y gwyddom ei bod yn gweld gwerth mawr mewn gwneud pethau, yn wahanol i Fair ei chwaer yr oedd yn well ganddi eistedd yn gwrando wrth draed lesu (gweler Luc 10). Yn ing ei galar am ei hannwyl frawd y dewisodd Crist ddatgelu pwy ydoedd mewn gwirionedd wrth Fartha.

YDWYF – Y fi ydyw.

'Jesus said to her: "I am the resurrection and the life. Those who believe in me, even though they die, will live, and everyone who lives and believes in me will never die."

John 11:25-26

These words are the crown of the 'I am's' of John's Gospel, the ultimate revelation of Christ incarnate as God eternal. Each one of these sayings, spoken before Jesus' death and resurrection, are in the present tense - 'I am' - and invite us into relationship with a God who always loves and cares. They remind us of Isaiah 41:13: 'For I, the Lord your God, hold your right hand; it is I who say to you, "Do not fear, I will help you."

This 'I am' statement was not made in a public arena but spoken in an intimate exchange with Martha, whom we know put great value on doing, unlike her sister Mary who chose to sit listening at the feet of Jesus (see Luke 10). It was into the pain of the death of her dearly beloved brother that Christ chose to reveal the truth of who he was to Martha.

I AM – It is I.

Cyfarchodd Martha lesu â'r geiriau 'Pe buasit ti yma, syr, ni buasai fy mrawd wedi marw'. Cynigiodd lesu iddi eiriau a oedd yn cyfleu gobaith mwy nag y gallai ei ffydd gyfyngedig ei ddychmygu. Ni wyddom pam y dewisodd wneud hynny yr union adeg honno ac wrth yr unigolyn arbennig yna, er fe ddywedir wrthym bod lesu hefyd mewn galar dwys (adnodau 33, 38). Fel Martha, efallai i ninnau ar adegau deimlo'n ddig â Duw; ac fel yn achos Martha, mae lesu'n cynnig yr un geiriau gobeithlon i ninnau.

I bawb ohonom sy'n gweinidogaethu, y geiriau llawn gobaith hyn, neges graidd yr Efengyl, y mae angen i ni eu cynnig i'r bobl rydym yn eu cyfarfod: 'Mae Duw am fod mewn perthynas â thi, am ddod i mewn i brysurdeb a brys dy fywyd fel y mae o.' Maent yn eiriau sy'n berthnasol i'r holl brofiadau sy'n arwain pobl fel Martha ym mhob oes i ofyn 'Pam mae Duw wedi caniatáu i hyn ddigwydd?' neu hyd yn oed '...wedi gwneud i hyn ddigwydd?'

Wrth feddwl bod Duw wedi 'cariatáu' neu 'wneud' i rywbeth ddigwydd rydym yn colli golwg ar yr 'YDWYF' yn lesu, yr atgyfodiad a'r bywyd. Yng nghorwynt trychineb, mae hi mor hawdd dweud nad oedd Duw yno; ond gwyddom iddo fod yn y rhai a fu'n rhawio eira drwy'r nos neu'r diffoddwyr tân a aberthodd eu bywydau eu hunain wrth geisio achub eraill. Wrth i ni baratoi ein hunain ar gyfer y Pasg yn ystod yr wythnos sydd i ddod, y peth pwysicaf i'w gofio yw bod Crist wedi rhoi ei hun fel y gallwn ninnau brofi bywyd tragicydol, gan ddechrau'r eiliad hon.

Os derbyniwn lesu fel YDWYF, yna daw'r atgyfodiad yn rhywbeth llawer mwy nag athrawiaeth neu gysyniad diwinyddol. Mae'n gymaint mwy nag addewid ynghylch rhywbeth a fydd yn digwydd ar ôl i ni farw. Yn hytrach, mae'n addewid ar gyfer heddiw, ar gyfer y bywyd hwn rydym yn ei fyw yn awr. Mae lesu'n sôn mewn man arall am ddod i gynnig 'bywyd... yn ei holl gyflawnder' (Ioan 10:10) – ac nid yw'r bywyd cyflawn hwnnw'n dod i ben pan fyddwn farw. Mae'n parhau y tu hwnt i'r bedd achos, drwy ei groes a'i atgyfodiad, drwy fod ynddo'i hun yr atgyfodiad a'r bywyd, fe drechodd lesu farwolaeth.

Pam Odam a Nick Golding

Martha met Jesus with the words 'if you had been here, my brother would not have died'. Jesus offered her words of greater hope than her limited faith could have imagined. We don't know why he chose to do so in that moment and to that person in particular, although we are told that he too was grieving deeply (vv. 33, 38). Like Martha, we may have had times of feeling angry with God; like Martha, Jesus offers us the same words of hope.

For all in ministry, it is these words of hope, the core message of the gospel, that we need to offer to the people we encounter: 'God wants to be in relationship with you, to come into the business and hurry of your life in the here and now.' They are words relevant to all experiences that lead 'Marthas' to ask 'Why has God allowed this to happen?' or even '...made this happen?'

It is in thinking that God has 'allowed' or 'made' something to happen that we lose sight of the 'I AM' of Jesus who is the resurrection and the life. In the chaos of a catastrophe, it is so easy to say that God wasn't there; but we know he was in those who dug away snow all night or the firefighters who sacrificed their lives trying to save others. As we prepare ourselves for Easter this coming week, the most important thing to remember is that Christ gave himself so that we can have everlasting life, beginning right now.

If we accept Jesus as I AM, then the resurrection becomes much more than a doctrine or a theological concept. It is so much more than the promise of something that happens after we die. Rather, it is promised now, in this life that we are living. Jesus speaks elsewhere of coming to bring 'life... abundantly' (John 10:10) – and such abundant life does not end with our death. It continues beyond the grave, because by his cross and rising again, by being in his own self the resurrection and the life, Jesus conquered death.

Pam Odam and Nick Golding

Hollalluog Dduw,
yn lesu amlygaist rym yr atgyfodiad
a'r bywyd newydd ynot ti.
Tyn ni bob dydd
yn agosach at dy Deyrnas,
ar y ddaear megis y mae yn y nefoedd,
a nertha ni i'th wasanaethu
mewn cariad a ffyddlondeb.
Agor fy nghalon i glywed lesu'n dweud,
'Myfi yw'r atgyfodiad a'r bywyd';
yr hwn a fu, y sydd
ac a fydd hyd byth.
Amen.

Deuaf at lesu, yr atgyfodiad a'r bywyd:
bydd gyda mi
wrth i mi geisio dy wirionedd
yn yr hyn sy'n gyfarwydd
a'r hyn sydd yn ddieithr
wrth droedio'r llwybr hwn
drwy'r Grawys eleni.
Amen.

Almighty God,
in Jesus you revealed
the power of the resurrection
and new life in you.
Draw us ever closer to your kingdom,
on earth as it is in heaven,
and to serve you in love and faithfulness.
Open my heart to hear Jesus say,
'I am the resurrection and the life';
who was and is
and evermore shall be.
Amen.

I come to Jesus,
the resurrection and the life:
be with me as I seek your truth
in the known and unknown
of this Lenten journey.
Amen.

Cwestiynau

*Pa sefyllfaeodd allwch chi feddwl
amdanynt, mewn bywyd beunyddiol neu
yn y newyddion, y teimlwch fod yna elfen o
atgyfodiad ynddynt? Sut maent yn effeithio
arnoch chi?*

*Meddyliwch am amser pan oeddech yn
teimlo'n ddig â Duw. Beth (os unrhyw beth)
fu o gymorth i chi?*

*Beth mae'n ei olygu i rannu newyddion da
lesu, yr atgyfodiad a'r bywyd, yng nghyd-
destun y pandemig hwn?*

*Pa un gair sy'n crynhoi eich teimladau am
lesu fel 'yr atgyfodiad a'r bywyd'?*

Questions

*What kind of daily life (or in the news)
'resurrection situations' can you think of?
How do they affect you?*

*Think of a time when you felt angry with
God. What (if anything) helped you?*

*What does it mean to share the good news
of Jesus, the resurrection and the life, in the
present context of a pandemic?*

*What one word sums up your feelings about
Jesus being 'the resurrection and the life'?*





Myfi, Iesu Ein cwrs Grawys 2021

I, Jesus Our 2021 Lent course

Sul y Pasg | Easter Day

Cyn geni Abraham, yr wyf fi

Before Abraham was, I am

'Yna meddai'r Iddewon wrtho, "Nid wyt ti'n hanner cant oed eto. A wyt ti wedi gweld Abraham?" Dywedodd Iesu wrthynt, "Yn wir, yn wir, rwy'n dweud wrthych, cyn geni Abraham, yr wyf fi."

Ioan 8:57-58

'Jesus said to her: "I am the resurrection and the life. Those who believe in me, even though they die, will live, and everyone who lives and believes in me will never die."

John 11:25 - 26

Os ydym wir wedi gwneud y Grawys yn rhwng fath o daith y galon, yna yn y dyfnder hwnnw y byddwn yn cyfarfod y Crist atgyfodedig. Gall y cyfarfod hwnnw drawsnewid ein siwrnai mewn ffydd i'r dyfodol, felly mae yna mewn ffordd gychwyn newydd – bid a fo i ni fod wedi cyfarfod Crist am y tro cyntaf amser maith yn ôl neu ond yn ddiweddar iawn.

Mae gan bob Eglwys ei thraddodiadau ar gyfer yr Wythnos Fawr sy'n arwain ar hyd llwybr tuag at ymgyfarfod â'r Crist atgyfodedig. Pa bynnag fersiynau o'r Efengylau rydym yn eu darllen, pa bynnag eiriau a gweddïau a ddefnyddiwn, ym mha bynnag ddull a phryd bynnag y byddwn yn derbyn y Cymun, pa bynnag ddulliau creadigol y gallwn eu canfod i gyfathrebu, yr un yw'r ffynhonnell: grym yr Ysbryd Glân a fu'n ymsymud ar wyneb y dyfroedd (Genesis 1:2).

If we have truly made Lent something of a journey of the heart, then it is in that deep place that we meet the resurrected Christ. That meeting has the capacity to transform our onward walk of faith, so there is something of a new start – whether we first met Christ a long time ago or very recently.

Every church has Holy Week traditions which chart a path towards an encounter with the resurrected Christ. Whatever versions of the gospels we read, the words and prayers we use, how and when we receive Communion, and the creative ways we might find to communicate, there is the same source: the power of the Holy Spirit that swept over the face of the deep (Genesis 1:2).

We can see that same power at work in the saints who told the story of their encounter with Christ in holy lives over the centuries.

Gallwn weld yr un grym ar waith yn y saint a adroddodd hanes eu hymgyfarfod â Christ mewn bywydau sanctaidd drwy'r canrifoedd. Deilliau eu sancteiddrwydd o bresenoldeb Ysbryd Duw yn eu calonnau, lle canfyddent y Crist atgyfodedig yn Waredwr iddynt, y Crist a wnaed yn 'Air bywiol' drwy'r Ysgrythurau a'i gyfieithu'n emynau a gweddïau dirifedi. A gallwn ninnau heddiw, sy'n ceisio dealltwriaeth ddyfnach, gamu i mewn i'r un stori honno sydd yn hŷn nag amser ei hun. Gallwn ddechrau sylweddoli, ar ffin eithaf dealltwriaeth ddynol, beth allai fod ystyr marwolaeth fuddugoliaethus Crist.

Meddai'r athronydd cyfoes, Eckhart Tolle, 'Nid marwolaeth yw gwrthwyneb bywyd. Nid oes gwrthwyneb i fywyd. Gwrthwyneb marwolaeth yw genedigaeth. Mae bywyd yn dragwyddol.' Mae hynny'n sicr o gymorth i ni werthfawrogi cylch blynnyddol natur, a gwelwn wawrio gobaith y Pasg o fewn cyd-destun cyfarwydd blaguro'r gwanwyn. Ond dim ond yn sgil tocio'r gaeaf y gallwn ddechrau gwerthfawrogi egino'r tyfiant newydd. Dim ond wrth wynebu ein methiannau, a'n hangen am Dduw - ein marw i bechod - y gallwn hyd yn oed ddechrau deall Dydd Gwener y Groglith, a chofleidio bywyd atgyfodedig y Pasg. Ond beth am y disgrifiad yna o fywyd fel rhywbeth 'tragwyddol' a beth yw ei gyswilt â 'genedigaeth'?

Dywed Crist wrthym ei fod yno cyn Abraham, sef tad a sylfaenydd y ffydd ar gyfer yr Iddewon a'r Cenhedloedd. Yn Genesis 15:5 dywed Duw wrth Abraham i edrych ar sêr y nefoedd, gan felly ddarlunio ehangder rhyfeddol ei ddisgynyddion. Felly hefyd, darlunia lesu ei natur dragwyddol mewn ffordd y gallwn ninnau, efallai, ei deall pan ddywed 'Myfi a'r Tad, un ydym' (Ioan 10:30). Yn ei ddwyfoldeb, mae Crist yno cyn sylfaenu'r ffydd y'n ganed iddi fel un o ddisgynyddion Abraham.

Ar Sul y Pasg, gallwn felly ddathlu aberth a wnaed yn gyflawn wrth i Grist farw i'n hachub ni. Wedi ein huno ag ef fel ei gorff atgyfodedig, byw - yn rhannu ei natur yntau - rydym hefyd yn dathlu bod ein calonnau a'n bywydau'n anfeidrol. Nid yw angau'n bodoli bellach, ac mae'r bywyd y cawn ei eni iddo'n fywyd tragwyddol.

Their holiness flowed from the Spirit of God in their hearts, where they found the risen Christ to be their Saviour, made into the 'living Word' through scripture and translated into countless hymns and prayers. And we today, as seekers of greater insight, can enter the same story that is older than time itself. We can begin to grasp, at the very limits of human understanding, what Christ's conquering death might mean.

Modern day philosopher, Eckhart Tolle, has said 'Death is not the opposite of life. Life has no opposite. The opposite of death is birth. Life is eternal.' That certainly helps us to recognise nature's annual cycle, and the rising hope of Easter is set within our own context of the buds of spring. Yet it is only with the 'stripping back' of winter that we can begin to appreciate those first shoots of new growth. It is only as we face our failures, and our need of God – a death to sin - that we can ever begin to understand Good Friday, and embrace the resurrected life of Easter. But what of that description of life as 'eternal' and what is its connection with 'birth'?

Christ tells us he predates Abraham who is the 'founding father', the very 'progenitor' of the faith for Jews and Gentiles. In Genesis 15:5 God told Abraham to look at the stars in the sky, thereby describing the unimaginable extent of his descendants. So too, Jesus describes his eternal nature in ways we might understand as 'the Father and I are One' (John 10:30). As Christ is divine, he is before the founding of the faith into which we have been born as one of Abraham's offspring.

On Easter Day, we can therefore celebrate a sacrifice completed in Christ dying to save us. In our union with him as his risen, living body – partakers of his very nature – we also celebrate that our hearts and lives are eternal. Death is no more, and the life into which we are born is eternal.

Felly, fe ddechreuhn dreiddio'n ddyfnach i wirionedd sy'n ganolog i storï'r Pasg: sy'n ymwneud â dechrau dod i adnabod yr un y gweidiwn arno yn well. Os ydym wir yn cyfarfod y Crist atgyfodedig yng nghraidd ein bod pan weddiwn, rydym wedi'n huno â'r Triol Dduw, yr Un uwchlaw amser, sy'n ein caru (Ioan 3:16). Dyna'r dechrau newydd sydd ei angen arnom, yn enwedig yn y dyddiau tywyll ac ansicr hyn: yr ymdeimlad o fod wedi'n 'geni drachefn', yn ôl cyngor Crist i Nicodemus (Ioan 3:3). Os cofleidiwn y gwirionedd hwnnw, yna byddwn, heddiw, Sul y Pasg, yn dechrau dirnad o'r newydd 'Deyrnas Dduw' ar waith yn ein bywydau ninnau, a'r Ysbryd Glân yn fyw ac yn weithgar yn y byd.

| Eryl Parry a Siôn Rhys Evans

*Hollalluog Dduw,
yn lesu fe'th ogoneddir gan y Mab,
yr 'ydwyf' cyn bod Abraham.
O ddechrau amser
Ilefarais drwy'r proffwydi
ac yn y Gair a wnaed yn gnawd.
Daeth bywyd newydd drwy'r atgyfodiad,
ac yn awr fe'n gelwi
i ymuno â dawns bywyd
yn enw'r Un
a fu, y sydd
ac a fydd hyd byth.
Amen.*

*Deuaf at lesu heddiw, Sul y Pasg:
ymrwymaf i'th ddilyn
drwy'r hyn fydd yn gyfarwydd
a'r hyn fydd yn ddieithr
wrth droedio'r llwybr tua'r dyfodol.
Amen.*

So we begin to dig deeper into a truth that underpins the Easter story: it is about beginning to know better the one to whom we pray. If we truly meet the resurrected Christ in the very centre of our own being when we pray, we are joined to the timeless Trinitarian God who loves us (John 3:16). This is the fresh start we need, especially in dark and uncertain times: the sense of being 'born again' as Christ counselled Nicodemus (John 3:3). If we take hold of that, then on this Easter day we begin to grasp afresh the 'kingdom of God' in our own life, and the Spirit alive and at work in the world.

| Eryl Parry and Siôn Rhys Evans

*Almighty God,
in Jesus you are glorified by the Son
who was, before Abraham, I am.
From the beginning of time
you have spoken through the prophets
and in the Word made flesh.
New life has come through the
resurrection;
and now you call us
to join the dance of life
in the name of the One,
who was and is
and evermore shall be.
Amen.*

*I come to Jesus, this Easter day:
I commit to follow you
through the known and unknown
of all that lies ahead.
Amen.*

