



**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*

**M**ae 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

**T**he 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 (Ioan 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 gofleiddio 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'?*

