

## Esgobaeth Llandaf + Deoniaeth Caerdydd

### EGLWYS DEWI SANT

www.eglwysdewisant.org.uk

### CROESO i Eglwys Dewi Sant ar yr Aelwyd

**18 Gorffennaf 2021**

*Trindod VII*

### CYHOEDDIADAU'R SUL

#### GWASANAETH HEDDIW

Bydd gweinyddiad o'r Cymun Bendigaid yn yr Eglwys am 10.30am.

#### GWASANAETHAU Y SUL NESAF YN YR EGLWYS

Cynhelir gwasanaeth o'r Foreol Weddi y Sul nesaf am 10.30am. Os ydych yn bwriadu dod i'r gwasanaeth hwn a wnewch chi anfon e-bost at Marian Fairclough: [faircloughmarian@gmail.com](mailto:faircloughmarian@gmail.com) neu ei ffonio ar 029 2088 5151 **erbyn 4.00 o'r gloch prynhawn Sadwrn os gwelwch yn dda.**

#### DYDD GWEDDI'R BYD

Diolch i bawb a gymerodd ran yn y gwasanaeth nos Sul wrth i ni gofio Vanuatu a gweddio dros y wlad a'i phobl. Diolch hefyd i bawb a gyfrannodd mor hael i'r casgliad arbennig.

#### TREFN GWASANAETHAU MIS AWST

Yng nghyfarfod diwethaf y Cyngor Plwyfol Eglwysig penderfynwyd fel y canlyn:

##### Y Sul cyntaf o'r mis

10.30am - Y Cymun Bendigaid

##### Yr Ail Sul o'r mis

8.00am - Y Cymun Bendigaid  
6.00pm - Yr Hwyr Weddi a Phregeth

##### Y Trydydd Sul o'r mis

10.30am - Y Cymun Bendigaid

##### Y Pedwerydd Sul o'r mis

8.00am - Y Cymun Bendigaid  
10.30am - Y Foreol Weddi a Phregeth

##### Y Pumed Sul o'r mis

6.00pm - Y Cymun Bendigaid

#### GWASANAETH BORE MERCHER

Byddwn yn ailgychwyn y drefn hon a hynny am 10.30am dydd Mercher am 10.30am ar 28 Gorffennaf. Ni fydd angen i chi roi gwybod o flaen llaw eich bod am ddod i'r gwasanaeth hwn. Byddwn wedyn yn cadw'r eglwys yn agored i'r cyhoedd tan 1.00pm. Os ydych yn barod i warchod

yr eglwys rhwng 11.00am ac 1.00pm a wnewch chi gael gair â'r Ficer os gwelwch yn dda.

#### COFFI A CHLONC

Diolch i bawb a ddaeth i'r bore coffi a chlonc heddiw. Byddwn yn cael hoe fach yn ystod mis Awst a chynhelir y bore coffi nesaf ym mis Medi.

#### ANGLADD BRYNMOR JONES

Cynhelir angladd Brynmor Jones dydd Mawrth 27 Gorffennaf. Mae'n edrych yn bur debyg mai lle i'r teulu'n unig fydd yn yr eglwys.

#### GWASANAETHAU HEDDIW: *Trindod VI*

Bydd linc i bodlediad y gwasanaeth boreol yn ymddangos gyda'r e-bost sy'n cynnwys y daflen hon. Mae ein gwasanaethau i'w cael ar wefan yr eglwys.

Bydd podlediad heno am 6.00pm yn wasanaeth o'r Hwyr Weddi.

### YN YR EGLWYS:

**Sul 25 Gorffennaf 2021**

*Gŵyl Iago*

10.30am – Y Foreol Weddi a Phregeth

#### YN EIN GWEDDÏAU

Cofiw'n ein gweddïau y cleifion: Cathrin Brynach, John Hicks, Sally Lewis, Catrin Morgan, Nia Roberts, Gwen Thomas, ac am bawb sy'n gofalu amdanynt.

Gweddïwn hefyd dros bawb a fu farw yn nghanefedd Crist, dros Brynmor Jones a thros bawb y cofiw'n am eu marwolaeth yr adeg hon o'r flwyddyn. Dyro iddynt, O Arglwydd, orffwys tragwyddol a llewyrched goleuni gwastadol arnynt.

#### ADDOLI AR YR AELWYD

Os oes gennych gopi o lyfr Gweddi yr Eglwys yng Nghymru ar gyfer y Foreol a'r Hwyr Weddi (glas tywyll 1984), mae croeso i chi ddilyn trefn y gwasanaethau ynddo a'i ddarllen i chi eich hun yn dawel neu ar lafar, neu ym mha bynnag fodd sy'n gyffyrddus i chi.

Mae'r Salm a'r darlleniadau ar gyfer y Sul fel y canlyn:

#### Y Foreol Weddi:

Salm 23  
Jeremeia 23:1-16  
Marc 6:30-34, 53-56

**Yr Hwyl Weddi:**

Salm 73

Job 13:13-14:6

Hebraid 2:5-18

Mae croeso i chi ddilyn trefn y gwasanaeth ar y daflen hon hefyd.

**Trefn gwasanaeth syml ar gyfer y gwasanaeth boreol**  
**Thema: Gweithgarwch a Hamdden**

O llefara addfwyn Iesu,  
Mae dy eiriau fel y gwin;  
Oll o mewn yn dwyn tangnefedd,  
Ag sy o anfeidrol rin;  
Mae holl leisiau'r greadigaeth,  
Holl ddeniadau cnawd a byd,  
Wrth dy lais hyfrydaf tawel,  
Yn distewi a myn'd yn fŷd.

Ni all holl hyfrydwch natur,  
a'i melystra penna' i maes,  
Fyth gymharu â lleferydd  
hyfryd, pur, maddeuol ras;  
Gad im glywed sŷn dy eiriau,  
awdurdodol eiriau'r nef,  
Oddi mewn yn creu hyfrydwch  
nad oes mo'i gyffelyb ef.

Mae dy lais yn rhoi distawrwydd  
Ar holl ddwndwr gwag y byd,  
Yn gostegu pob rhyw derfysg  
Fago nwydau croes ynghyd;  
Y mae'r gwynt yn troi i'r deau,  
Ac mae'r hin yn dawel iawn,  
Pan fo Duw'n cyhoeddi heddwch,  
Er mor arw fu'r prynhawn.  
*William Williams, Pantycelyn*  
*Emynau'r Llan 323*

Yn enw'r Tad, a'r Mab, a'r Ysbryd Glân. Amen.

Gras a thangnefedd a fo gyda chwi  
**A'th gadw du yng nghariad Crist.**

**Dad nefol, y mae pob calon yn agored i ti.**  
**Ni allwn guddio un dim oddi wrthyt.**  
**Glanha ni â fflam dy Ysbryd Glân**  
**er mwyn inni dy garu a'th addoli'n ffyddlon,**  
**trwy Iesu Grist ein Harglwydd. Amen.**

Arglwydd, trugarha.  
Crist, trugarha.  
Arglwydd, trugarha

Cyffeswn yn ostyngedig ein pechodau gerbron yr  
Hollalluog Dduw.

**Dad nefol,**  
**yr ydym wedi pechu ar feddwl, gair a gweithred,**  
**a heb wneud yr hyn a ddylem.**  
**Mae'n wir ddrwg gennym,**  
**ac yr ydym o ddifrif yn edifarhau.**  
**Er mwyn dy Fab Iesu Grist a fu farw drosom,**  
**Maddeua inni'r cwbl a aeth heibio**  
**ac arwain ni yn ei ffordd ef**  
**i gerdded fel plant y goleuni. Amen.**

Yr Hollalluog Dduw,  
sy'n maddau i bawb sy'n wir edifeiriol,  
a drugarhao wrthym, a'n rhyddhau o bechod,  
ein cadarnhau mewn daioni  
a'n cadw yn y bywyd tragwyddol;  
trwy Iesu Grist ein Harglwydd. Amen.

**Gogoniant yn y goruchaf i Dduw,**  
**ac ar y ddaear tangnefedd i'r rhai sydd wrth ei fodd.**  
**Moliannwn di, bendithiwn di,**  
**addolwn di, gogoneddwn di,**  
**diolchwn i ti am dy fawr ogoniant.**  
**Arglwydd Dduw, Frenin nefol,**  
**Dduw Dad Hollalluog.**

**O Arglwydd, yr Unig Fab, Iesu Grist;**  
**O Arglwydd Dduw, Oen Duw, Fab y Tad,**  
**sy'n dwyn ymaith bechod y byd,**  
**trugarha wrthym;**  
**tydi sy'n eistedd ar ddeheulaw Duw Dad,**  
**derbyn ein gweddi.**

**Oherwydd ti yn unig sy'n Sanctaidd;**  
**ti yn unig yw'r Arglwydd;**  
**ti yn unig, O Grist, gyda'r Ysbryd Glân,**  
**sydd Oruchaf yng ngogoniant Duw Dad. Amen.**

Colect: Trindod VII

Arglwydd pob nerth a chadernid, awdur a rhoddwr  
popeth sy'n dda: planna yn ein calonnau gariad at dy  
enw, cynyddda ynom wir grefydd, maetha ni â phob  
daioni, ac o'th fawr drugaredd cadw ni ynddynt;  
trwy Iesu Grist ein Harglwydd, sy'n fyw ac yn teyrnasu  
gyda thi a'r Ysbryd Glân, yn un Duw, yn awr ac am  
byth. **Amen.**

**Darlleniad: Jeremeia 23. 1-6**

Gwae chwi fugeiliaid, sydd yn gwasgaru defaid fy  
mhorfa ac yn eu harwain ar grwydr," medd yr  
Arglwydd. Am hynny fel hyn y dywed yr Arglwydd,  
Duw Israel, am y bugeiliaid sy'n bugeilio fy mhobl:

"Gwasgarasoch fy mhraidd, a'u hymlid ymaith, heb wyllo drostynt; ond yr wyf fi am ymweld â chwi am eich gwaith drygionus," medd yr Arglwydd. "Yr wyf fi am gasglu ynghyd weddill fy mhraidd o'r holl wledydd lle y gyrrais hwy, a'u dwyn drachefn i'w corlan; ac fe amlhânt yn ffrwythlon. Gosodaf arnynt fugeiliaid a'u bugeilia, ac nid ofnant mwyach, na chael braw; ac ni chosbir hwy," medd yr Arglwydd.

"Wele'r dyddiau yn dod," medd yr Arglwydd, "y cyfodaf i Ddafydd Flaguryn cyfiawn, brenin a fydd yn llywodraethu'n ddoeth, yn gwneud barn a chyfiawnder yn y tir. Yn ei ddyddiau ef fe achubir Jwda ac fe drig Israel mewn diogelwch; dyma'r enw a roddir iddo: 'Yr Arglwydd ein Cyfiawnder.'

### Salm 23

Yr Arglwydd / yw fy / mugail :  
ni / bydd – / eisiau / arnaf.

Gwna imi orwedd mewn / porfeydd / breision :  
a thywys fi / gerllaw / dyfroedd / tawel,  
Ac y mae ef / yn • fy ad/fywio :  
fe'm harwain ar hyd llwybrau cyf/iawnder •  
er / mwyn ei / enw.

Er imi gerdded trwy ddyffryn / tywyll / du :  
nid / ofnaf / unrhyw / niwed,  
Oherwydd yr wyt ti / gyda / mi :  
a'th wialen a'th / ffon yn / fy nghy/suro.

Yr wyt yn arlwyo / bwrdd o'm / blaen :  
yng / ngŵydd / fy nge/lynion;

Yr wyt yn eneinio fy / mhen ag / olew :  
y / mae fy / nghwpan • yn / llawn.

Yn sicr, bydd daioni a thrugaredd  
yn fy nilyn bob / dydd o'm / bywyd :  
a byddaf yn byw yn nhŷ'r / Arglwydd / weddill • fy /  
nyddiau.

### Darlleniad: Marc 6. 30-34, 53-56

Daeth yr apostolion ynghyd at Iesu a dweud wrtho am yr holl bethau yr oeddent wedi eu gwneud a'u dysgu. A dywedodd wrthynt, "Dewch chwi eich hunain o'r neilltu i le unig a gorffwyswch am dipyn." Oherwydd yr oedd llawer yn mynd a dod, ac nid oedd cyfle iddynt hyd yn oed i fwyta. Ac aethant ymaith yn y cwch i le unig o'r neilltu. Gwelodd llawer hwy'n mynd, a'u hadnabod, a rhedasant ynghyd i'r fan, dros y tir o'r holl drefi, a chyrraedd o'u blaen. Pan laniodd Iesu gwelodd dyrfa fawr, a thosturiodd wrthynt am eu bod fel defaid heb fugail; a dechreuodd ddysgu llawer iddynt.

Wedi croesi at y tir daethant i Genesaret ac angori wrth y lan. Pan ddaethant allan o'r cwch, adnabu'r bobl ef ar unwaith, a dyma redeg o amgylch yr holl fro honno a dechrau cludo'r cleifion ar fatresi i ble bynnag

y clywent ei fod ef. A phle bynnag y byddai'n mynd, i bentrefi neu i drefi neu i'r wlad, yr oeddent yn gosod y rhai oedd yn wael yn y marchnadleoedd, ac yn erfyn arno am iddynt gael dim ond cyffwrdd ag ymyl ei fantell. A phawb a gyffyrddodd ag ef, iachawyd hwy. *Marc 6:30-34, 53-56*

### Y Bregeth

A dywedodd Iesu wrth ei ddisgyblion, "Dewch chwi eich hunain o'r neilltu i le unig a gorffwyswch am dipyn." Oherwydd yr oedd llawer yn mynd a dod, ac nid oedd cyfle iddynt hyd yn oed i fwyta. *Marc 6:30-31*

Tybed a ydym yn neilltuo digon o amser i orffwys? A ydym yn cymryd o ddifri yr angen i orffwys? Mae'n gwestiwn sy'n bwysig i ni ei ofyn nid yn unig i ni ein hunain, ond hefyd i'r bobl sydd o'n hamgylch – ydyn nhw'n cael digon o amser i orffwys? Y mae gorffwys yn hanfodol i'n lles ni ein hunain yn ogystal â lles y rhai sydd o'n hamgylch.

Efallai y byddai rhywrai yn dweud bod y mwyafrif wedi cael digonedd o amser i orffwys yn ystod y cyfnodau clo, os bosib? Wedi'r cyfan mae 'di bod yn amhosib i ni wneud y rhan fwyaf o'r gweithgareddau hynny oedd yn llenwi ein hamser gynt. Ond y gwir yw, dydi'r profiad o fod yn gaeth i'r tŷ y rhan fwyaf o'r amser, ddim wedi caniatáu llawer o amser i orffwys. Roedd undonedd y cyfnodau clo, y teimlad o golli gwneud y pethau arferol oedd yn rhoi mwynhad a gwerth i'n bywydau; y gwaharddiad ar gwrdd ag aelodau o'r teulu a ffrindiau, a methu â mynd i ffwrdd ar wyliau i gyd wedi amharu ar ein gallu i orffwys. Yn ychwanegol at hyn, roedd y pryder a'r ansicrwydd a achoswyd gan y pandemig yn parhau i darfu ar ein gallu i orffwys yn dawel ac yn ddigonol. Mae'r deunaw mis diwethaf wedi gadael eu hôl arnom, a 'dyn ni'n teimlo'n flinedig, nid yn unig yn feddyliol, ond hefyd yn gorfforol, yn emosiynol, ac yn ysbrydol – ac nid hawdd yw ysgwyd y blinder 'ma.

Nid opsiwn yw gorffwys, mae'n anghenraid. Mae angen gorffwys arnom ni i gyd i ail-siarsio'r batteris. Ond beth yw gorffwys, gorffwys yn wir ystyr y gair? Mae gorffwys yn golygu mwy na chael "forty winks bach", neu roi ein traed lan a chael paned o de, treulio amser yn

yr ardd neu fynd allan am dro, darllen llyfr neu wyllo ‘bocs set’ ar y teledu – er bod rhain i gyd yn gallu bod yn ffyrdd defnyddiol i’n helpu i orffwys. Mae’n bwysig hefyd i ni gofio bod gwahanol bobl yn gorffwys ac yn ymlacio mewn gwahanol ffyrdd. Pan ‘dyn ni wir yn gorffwys – yr ydym yn gallu ymlacio, tawelu ein meddwl a chael ein cefn atom. Mae hyn yn golygu bod gennym y cyfle i osod i lawr, am ychydig, y cyfrifoldebau yr ydym yn eu hysgwyddo, i gamu yn ôl o brysurdeb ein bywydau a disgwyliadau eraill ac ymlacio. Fe wyddom ar ôl cael cyfnod o ymlacio a gorffwys da fe deimlwn yn well! Fe deimlwn fod ein meddyliau wedi’i hadnewyddu a’n nerth wedi’i adennill – teimlwn yn fyw – ac fe welwn ni fywyd a phâr newydd o lygaid – llygaid heb eu pylu gan flinder.

Fe wyddom ni hefyd trwy brofiad, beth yw’r canlyniad o fod heb orffwys digonol – mae’r blinder yn ein harafu ac yn cymylu’r meddwl, mae ein hamynedd tuag at eraill a thuag at ein hunain yn prinhaus, ac mae bywyd yn gallu teimlo’n llwydaidd braidd ac yn ddi-hwyl. Pan ‘dyn ni’n flinedig y mae problemau bach yn gyflym yn troi’n broblemau mawr. Pan ‘dyn ni wedi blino mae’r gweithgareddau yr oeddem yn cael blas arnynt yn troi’n fwrn, ac anhaws yw i ni ganolbwyntio ar ein gwaith. Mae blinder yn llethu – ac mae diffyg gorffwys yn gwneud popeth ychydig yn galetach ac yn gallu rhoi straen ar ein perthynas ag eraill.

Nid hawdd yw dod o hyd i’r cydbwysedd rhwng gorffwys a gweithgarwch. Mor hawdd yw syrthio i’r fagl o feddwl bod yn rhaid i ni lenwi ein hamser â gweithgarwch, neu yn waeth byth, teimlo bod yn rhaid i ni ymddangos fel petaem yn brysur trwy’r amser. Un o’r cwestiynau mae pobl yn dueddol i ofyn imi o bryd i’w gilydd yw – “Ydych chi’n brysur?” ac fy ymateb fel arfer yw dweud, ‘wel, mae digon ‘da fi i wneud i gadw fi mas o drygioni’. A dwi’n rhoi yr ateb hwn, sydd yn ychydig bach yn gellweirus oherwydd dydw i ddim am syrthio i’r fagl o feddwl y mwyaf prysur ydwyf y mwyaf gweithgar ac effeithiol ydwyf. Mae’n ddigon hawdd llenwi ein hamser â physureb diangen. Nid trwy ein prysurdeb a’n gweithgarwch y dylem ni ddiffinio ein hunain, na

chwaith farnu eraill. Ni allwn wybod y beichiau a’r croesau cudd y mae eraill yn eu cario o ddydd i ddydd.

Ac yn yr Efyngyl heddiw, cawn Iesu yn rhoi’r gorchymyn; “Dewch chwi eich hunain o’r neilltu i le unig a gorffwyswch am dipyn.” Dyma ni’n gweld Iesu yn cymryd gofal o les ei ddisgyblion. Cofiw’n fod y disgyblion wedi bod wrthi yn brysur iawn. Roeddent wedi bod ar genhadaeth o amgylch Nasareth a’r mwyaf i gyd yr oeddent wrth eu gwaith y mwyaf i gyd yr oedd pobl yn mynnu eu sylw a’u cymorth. Mor brysur oeddent, doedd ganddyn nhw ddim cyfle i fwyta hyd yn oed ac wrth reswm yr oedd holl weithgarwch hwn yn peri blinder iddynt. “Dewch chwi eich hunain o’r neilltu i le unig a gorffwyswch am dipyn”. Ond fe welwn ni mai nid hawdd oedd hi i’r Iesu na’r disgyblion gael y gorffwys yr oedd ei angen arnynt – lle bynnag yr oeddent yn mynd – yr oedd pobl yn eu canlyn, yn mynd o’u blaenau, yn mynnu eu sylw a’u hamser a’u hegni. Fe welwn ni Iesu yn ei ofal am bawb yn “tosturio wrthynt”.

Ond roedd Iesu yn ymwybodol – un o’r pethau sy’n gyflym yn pylu pan fyddwn yn flinedig yw ein gallu i dosturio. Er mor fawr oedd y galwadau ar amser Iesu a’i ddisgyblion, yr oedd rhaid iddynt wneud amser i orffwys – i encilio o’r bobl a’u gwaith – a gorffwys, a hynny er mwyn adennill eu nerth ac ailgydio yn eu gwaith. Ac mae gorffwys – gorffwys sy’n caniatáu i ni ymlacio - yn adnewyddu’r corff, y meddwl a’r enaid. Nid ofer yw gorffwys ond rhywbeth sydd ei angen arnom ni i gyd fel y gallwn ailgysylltu â Duw ac a’n gilydd – a chael yr egni, a’r brwdfrydedd, a’r nerth i gyflawni ein gwaith. Gosododd Iesu, fel y bugail da, esiampl i’w ddisgyblion, er yr holl alwadau oedd arno, ac yng nghanol prysurdeb ei weinidogaeth cymerodd amser i neilltuo a gorffwys a mynnodd bod ei ddisgyblion yn gwneud yr un peth.

“Dewch chwi eich hunain o’r neilltu i le unig a gorffwyswch am dipyn” – Dyma i ni gyngor da iawn wrth i ni symud i ddiwedd mis Gorffennaf ac i ddechrau Awst. Ddylen ni ddim teimlo’n euog am gymryd yr amser i orffwys ac ymlacio yn ystod yr haf hwn, oherwydd bu’r gaeaf mor hir.

Oes, mae galwadau bywyd a gwaith yn gallu bod yn ddi-ddiwedd, mae rhywbeth sydd angen ei wneud o hyd – ac felly, fel Iesu, mae'n rhaid i ni gymryd amser i gamu yn ôl, a neilltuo amser i orffwys, i gyflawni'r pethau hynny sy'n ein helpu ni i ymlacio ac ail-siarso'r *batris* – ie, er ein lles ni ein hunain ond hefyd er lles y rhai sydd o'n hamgylch ni – fel y gallwn ymhob peth fod yn dosturiol a charedig tuag atom ein hunain a thuag at eraill. A dyma sy'n bwysig, yn y cydbwysedd rhwng gweithgarwch a hamdden; fe ddeuwn o hyd i lawnder bywyd, sy'n ein caniatáu ni i fyw bywydau iach a ffrwythlon.

A'r gorffwys gorau, y gorffwys sydd yn wir yn ein hadnewyddu mewn corff, enaid ac ysbryd – yw y gorffwys y cawn yn Nuw. Yng ngeiriau'r Salmydd y bore 'ma; Yr Arglwydd yw fy mugail" – bugail sydd yn ein cysuro, bugail sydd yn ein tywys hyd yn oed trwy'r dyffryn tywyll du, bugail sy'n sicrhau bod daioni a thrugaredd yn ein dilyn bob dydd o'n bywydau ac sydd yn arlwyyo ford ger ein bron i'n diwallu â'i gariad. Gorffwys ynddo ef, yw ein gorffwys yn wir. Boed i ni felly dros yr wythnosau nesaf gadw mewn cof eiriau'r Iesu:

“Dewch chwi eich hunain o'r neilltu i le unig a gorffwyswch am dipyn.”

*Credo Nicea*

**Credwn yn un Duw,  
Y Tad, yr hollalluog,  
gwneuthurwr nef a daear,  
a phob peth gweledig ac anweledig.  
Credwn yn un Arglwydd Iesu Grist,  
unig Fab Duw,  
a genhedlwyd gan y Tad cyn yr holl oesoedd,  
Duw o Dduw, Llewyrch o Lewyrch,  
gwir Dduw o wir Dduw,  
wedi ei genhedlu, nid wedi ei wneuthur,  
yn un hanfod â'r Tad,  
a thrwyddo ef y gwnaed pob peth.  
Er ein mwyn ni ac er ein hiachawdwriaeth  
disgynnodd o'r nefoedd;  
trwy nerth yr Ysbryd Glân daeth yn gnawd o Fair  
Forwyn,  
ac fe'i gwnaed yn ddyn,  
Fe'i croeshoeliwyd drosom dan Pontius Pilat.  
Dioddefodd angau ac fe'i claddwyd.  
Atgyfododd y trydydd dydd yn ôl yr Ysgrythurau,  
ac esgynnodd i'r nef,**

**ac y mae'n eistedd ar ddeheulaw'r Tad.  
A daw drachefn mewn gogoniant  
i farnu'r byw a'r meirw:  
ac ar ei deyrnas ni bydd diwedd.  
Credwn yn yr Ysbryd Glân,  
yr Arglwydd, rhoddwr bywyd,  
sy'n deillio o'r Tad a'r Mab,  
ac ynghyd â'r Tad a'r Mab  
a gydaddolir ac a gydogoneddir,  
ac a lefarodd trwy'r proffwydi.  
Credwn yn un Eglwys lân gatholig ac apostolig.  
Cydnabyddwn un bedydd er maddeuant pechodau.  
A disgwyliwn am atgyfodiad y meirw,  
a bywyd y byd sydd i ddyfod.  
Amen.**

*Yr Ymbiliau*

Gadewch i ni weddio ar Dduw sy'n tosturio wrth ei bobl yn eu holl anghenion.

Arglwydd Dduw, ein bugail,  
Cryfha dy eglwys i dystiolaethu i'th gyfraith newydd di  
ac i fod yn amlygiad byw o'th allu cymodlon.  
Bendithia'r rhai sydd yn cyflawni gwaith bugeiliol  
Yn yr eglwys, dyro iddynt orffwys ac adfywiad pan  
fyddant wedi blino.  
Arglwydd yn dy drugaredd,  
**Gwranddo ein gweddi.**

Arglwydd Dduw, ein bugail,  
gweddiwn am dy dosturi ac iachâd  
ym mhentrefi'r byd:  
dros gymunedau bywiog,  
ble mae pobl yn adnabod ei gilydd ac yn cydweithio;  
dros leoedd sydd wedi colli cysylltiad, heb fawr o  
adnoddau.  
Arglwydd yn dy drugaredd  
**Gwranddo ein gweddi.**

Arglwydd Dduw, ein bugail,  
gweddiwn am dy dosturi ac iachâd  
yn nhrefi'r byd:  
dros fannau sy'n ganolbwynt i ardaloedd gwledig;  
dros fannau sy'n lletya'r di-eiddo a'r rhai heb dir.  
Arglwydd yn dy drugaredd  
**Gwranddo ein gweddi.**

Arglwydd Dduw, ein bugail,  
gweddiwn am dy dosturi ac iachâd  
yn ninasoedd y byd:  
dros ganolfannau llwyddiannus bywiog ac  
amlddiwylliannol;  
dros slymiau poblog gydag isadeiledd annigonol.  
Arglwydd, yn dy drugaredd,

## Gwrando ein gweddi.

Arglwydd Dduw, ein bugail,  
gweddiwn na fydd yr un gri'n mynd yn ddisylw,  
yr un angen yn mynd heb ei gwrdd, yr un plentyn yn  
mynd heb ei garu,  
na'r un deigrin yn mynd yn ddisylw.  
Arglwydd, yn dy drugaredd,  
**Gwrando ein gweddi.**

Fel defaid sydd wedi dod o hyd i'w bugail, gweddiwn  
drwy Iesu Grist ein Harglwydd.

**Dilynaf fy mugail trwy f'oes,  
Er amarch a gwradwydd y byd;  
A dygaf ei ddirmyg a'i groes,  
Gan dynnu i'r nefoedd o hyd;  
Mi rodiaf, trwy gymorth ei ras,  
Y llwybyr a gerddodd efe:  
Nid rhyfedd os gwawdir y gwas,  
Cans gwawd gafodd Arglwydd y ne',**

**Nid oes arnaf gwilydd o'r groes –  
Ei groes yw fy nghoron o hyd:  
Ei fywyd i'm gwared a roes  
Fy Ngheidwad, a'm prynodd mor ddrud;  
Dioddefodd waradwydd a phoen,  
A'r felltith a'r Galfari fryn;  
F'anrhydedd yw canlyn yr Oen –  
Yr Oen a ddiodeffodd fel hyn!**

*Benjamin Francis  
Emynau'r Llan 358*

## Cymun Ysbrydol

Y mae'r Arglwydd yma.  
**Y mae ei Ysbryd gyda ni.**

Dyrchefwch eich calonnau.  
**Yr ydym yn eu dyrchafu at yr Arglwydd.**

Diolchwn i'r Arglwydd ein Duw.  
**lawn yw rhoi ein diolch a'n clod.**

lawn yn wir, ein dyletswydd a'n llawenydd  
bob amser ac ym mhob lle  
yw diolch i ti, Dad Sanctaidd,  
hollalluog a bythfywiol Dduw,  
trwy Iesu Grist ein Harglwydd.

Sydd trwy ei angau ei hun wedi dinistrio angau  
A thrwy ei atgyfodiad i fywyd

Wedi adfer i ni fywyd tragwyddol.

Felly, gyda llu'r angylion  
a holl gwmpeini'r nef,  
cyhoeddwn ogoniant dy enw  
ac ymuno â hwy yn eu hemyn diderfyn o fawl:

**Sanctaidd, sanctaidd, sanctaidd Arglwydd,  
Duw gallu a nerth,  
Nef a daear sy'n llawn o'th ogoniant.  
Hosanna yn y goruchaf.**

**Bendigedig yw'r hwn sy'n dyfod yn enw'r Arglwydd.  
Hosanna yn y goruchaf.**

**Yr hanes Sefydlu Swper yr Arglwydd:** I Corinthiaid 11:  
23-26

Oherwydd fe dderbyniais i oddi wrth yr Arglwydd yr  
hyn hefyd a draddodais i chwi: i'r Arglwydd Iesu, y nos  
y bradychwyd ef, gymryd bara; ac wedi iddo ddiolch,  
fe'i torrodd, a dweud, "Hwn yw fy nghorff, sydd er  
eich mwyn chwi. Gwnewch hyn er cof amdanaf." Yr un  
modd hefyd fe gymerodd y cwpan, ar ôl swper, gan  
ddweud, "Y cwpan hwn yw'r cyfamod newydd yn fy  
ngwaed i. Gwnewch hyn, bob tro yr yfwch ef, er cof  
amdanaf." Oherwydd bob tro y byddwch yn bwyta'r  
bara hwn ac yn yfed y cwpan hwn, yr ydych yn  
cyhoeddi marwolaeth yr Arglwydd, hyd nes y daw.

Fel y dysgodd ein Hiachawdwr ni, gweddiwn yn  
hyderus:

**Ein Tad,  
yr hwn wyt yn y nefoedd,  
sancteiddier dy enw,  
deled dy deyrnas,  
gwneler dy ewyllys;  
megis yn y nef, felly ar y ddaear hefyd.  
Dyro i ni heddiw ein bara beunyddiol  
a maddau i ni ein dyledion,  
fel y maddeuwn ninnau i'n dyledwyr.  
Ac nac arwain ni i brofedigaeth;  
eithr gwared ni rhag drwg.**

**Canys eiddot ti yw'r deyrnas,  
a'r gallu, a'r gogoniant,  
yn oes oesoedd. Amen.**

Cymerwn ennyd i fyfyrion ar y Cymun Bendigaid, ac ar orchymyn Iesu, "Gwnewch hyn er cof amdanaf".

***Darn o gerddoriaeth fyfyrion – para tua 30 – 60 eiliad.***

*Gan gofio y troeon eisoes yr ydym wedi penlinio wrth ffwrdd y Cymun, ac estyn ein dwylo i dderbyn y bara, corff Crist; ac yfed o'r un cwpan, gwaed Crist, gweddiwn gyda'n gilydd:*

**O Wynfydedig Arglwydd,**  
mewn undod â'th bobl ffyddlon ledled y byd,  
gerbron pob allor yn dy Eglwys lle dethlir yr  
Ewcharist,  
dymunwn offrymu iti fawl a diolch.  
Cyflwynaf i ti fy enaid a'm corff  
gan daer ewyllysio bod yn un â thi'n wastadol.  
Am na allaf yn awr dy dderbyn yn y Sacrament,  
tyrd yn ysbrydol i'm calon.  
Gwnaf fy hun yn un â thi,  
cofleidiaf di â chalon, meddwl ac enaid.  
Na foed fyth i ddim dy wahanu di oddi wrthyf;  
fel y gallaf fyw a marw yn dy gariad. Amen.

*Angus Die*

**Oen Duw,**  
sy'n dwyn ymaith bechodau'r byd:  
trugarha wrthym.

**Oen Duw,**  
sy'n dwyn ymaith bechodau'r byd:  
trugarha wrthym.

**Oen Duw,**  
sy'n dwyn ymaith bechodau'r byd:  
dyro inni dangnefedd.

Diolchwch i'r Arglwydd, oherwydd graslon yw:  
ei gariad sy'n dragywydd.

**Cyd-weddiwn:**

Arglwydd Dduw, dy Fab yw'r wir winwydden  
a ffynhonnell bywyd,  
yn ei roi ei hun yn wastadol i'r byd gael byw:  
bydded i ni dderbyn ynom ein hunain  
rym ei angau a'i ddiodefaint  
fel y gallwn gyfranogi o'i ogoniant  
yn ei gwpan achubol,  
a'n gwneud yn berffaith yn ei gariad;  
oherwydd y mae'n fyw ac yn teyrnasu,  
yn awr ac am byth. **Amen.**

**Mawr oedd Crist yn nhragwyddoldeb,**  
**Mawr yn gwisgo natur dyn;**  
**Mawr yn marw ar Galfaria,**  
**Mawr yn maeddu angau'i hun;**  
**Hynod fawr yw yn awr,**  
**Brenin nef a daear lawr.**

**Mawr oedd Iesu yn yr arfaeth,**  
**Mawr yn y cyfamod hedd;**  
**Mawr ym Methlem a Chalfaria,**  
**Mawr yn dod i lan o'r bedd:**  
**Mawr iawn fydd ef ryw ddydd**  
**Pan ddatguddir pethau cudd.**

**Mawr yw Iesu yn ei berson,**  
**Mawr fel Duw, a mawr fel dyn;**  
**Mawr ei degwch a'i hawddgarwch,**  
**Gwyn a gwridog teg ei lun:**  
**Mawr yw ef yn nef**  
**Ar ei orsedd gadarn gref.**  
*Titus Lewis, Caerfyrddin*  
*Emynau'r Llan 306*

*Mae hawlfraint Y Llyfr Gweddi Gyffredin i'w arfer yn yr Eglwys yng Nghymru a phob gwasanaeth sydd ynddo yn eiddo Gwasg yr Eglwys yng Nghymru 1984. Neu Y Cymun Bendigaid 2004*  
*Roots a Chaneuon Ffydd.*  
*Hawlfraint Gwasg yr Eglwys yng Nghymru 1984*  
*Testun allan o Gair yr Arglwydd 2011 – yr Eglwys yng Nghymru Hawlfraint Cyhoeddiadau'r Eglwys yng Nghymru 2011.*  
*Colectau a Gweddiâu Ôl-Gymun o'r llyfr Y Calendr Newydd a'r Colectau. Hawlfraint Corff Cynrychiolwyr yr Eglwys yng Nghymru 2002 Emynau – Caneuon Ffydd, Emynau'r Llan*

## **GWEDDIAU'R SUL**

Yn ein gweddiâu heddiw, gofynnir inni weddio dros:

- ❖ Eglise Anglicane du Rwanda
- ❖ Ardal Gweinidogaeth Pontypridd, arweinydd yr Ardal, y Parchedig Charlotte Rushton, y Cadeirydd Lleyg, Ann Davies

## **Dydd Sadwrn 24 Gorffennaf:**

*Ecsodus 24:3-8; Salm 50; Mathew 13:24-30*

*Gweddiwn dros:* Esgobaeth Tyddewi, yr Eglwys yng Nghymru

Plwyf Llanharan gyda Llanbedr-ar-fynydd, y Parchedig Simon Freeman (Ficer), Sylvia Scarfe (Darllenydd Lleyg), Kenneth Jones (Darllenydd)

## **GWYLIAU A DARLLENIADAU**

### ***Dydd Llun 19 Gorffennaf: Gregor o Nyssa (c394), Esgob a Macrina (c379)***

*Ecsodus 14:5-18; Salm 114; Mathew 12:38-42*

*Gweddiwn dros:* Esgobaeth De Dakota, yr Eglwys Esgobol Talaith VI

Pontypridd, y Parchedig Charlotte Rushton (Arweinydd), y Parchedig Michael Gable (Ficer), Jude Bevan (Ficer), y Parchedig Peter Watson (Curad), Philip Hopkins (Darllenydd)

### ***Dydd Mawrth 20 Gorffennaf:***

*Ecsodus 14:21-15:1; Salm 114; Mathew 12:46-50*

*Gweddiwn dros:* Esgobaeth Dallas, yr Eglwys Esgobol, Talaith VII

Ardal Gweinidogaeth Llantrisant, y Parchedig Vincent Gardner (Arweinydd), Gareth Jones (Cadeirydd Lleyg)

### ***Dydd Mercher 21 Gorffennaf: Howell Harris (1773), Pregethwr***

*Ecsodus 16:1-5, 9-15; Salm 78; Mathew 13:1-9*

*Gweddiwn:* Esgobaeth Damaturu, Eglwys Nigeria, y Cymundeb Anglicanaidd (Talaith Jos)

Caplaniaid i'r Lluoedd Arfog ac i ganghennau cadlanciau'r Esgobaeth

### ***Dydd Iau 22 Gorffennaf: Mair Magdalen***

*Caniad Solomon 3:1-4; Salm 42; Ioan 20:1,2, 11-18*

*Gweddiwn dros:* Esgobaeth Dar-es-Salaam, Eglwys Anglicanaidd Tanzania

Bywoliaeth Reithorol Llantrisant, y Parchedig Vincent Gardner (Rheithor), y Parchedigion David Jones a Rick Gratton (Curadiaid)

### ***Dydd Gwener 23 Gorffennaf: Bridget o Sweden (1373), Abades***

*Ecsodus 20:1-17; Salm 19; Mathew 13:18-23*

*Gweddiwn dros:* Esgobaeth Davao, Eglwys Esgobol y Philipinas

Plwyf Pont-y-clun a Thal-y-garn gyda Llanhari, y Parchedig Rose Hill (Ficer), David Allen a Sonia Heke (Darllenydd Lleyg)