

Gweddiau a myfyrdodau am heddwch

Martin Luther King Jr

Nid targed pell a geisiwn yw heddwch, ond y llwybr i gyrraedd y targed.

Pe bai'r ddaear ond ychydig droedfeddi mewn diamedr, yn arnofio ychydig droedfeddi uwchlaw cae yn rhywle, deuai pobl o bobman i ryfeddu ati. Byddai pobl yn cerdded o'i hamgylch, gan ryfeddu at ei phyllau mawr o ddŵr, ei phyllau bach a'r dŵr a lifai rhyngddynt. Byddai pobl yn rhyfeddu at y twmpathau arni, a'r tyllau ynddi. Byddent yn rhyfeddu at yr haenen denau iawn o nwy sy'n ei hamgylchynu a'r dŵr sy'n hongian yn y nwy. Byddai'r bobl yn rhyfeddu at yr holl creaduriaid sy'n cerdded hyd arwyneb y belen, a'r creaduriaid yn y dŵr. Byddai'r bobl yn datgan fod y belen yn sanctaidd gan ei bod yn unigryw, a byddent yn ei hamddiffyn rhag unrhyw niwed. Y belen fyddai'r rhyfeddod mwyaf y byddai pobl yn gwybod amdani, a deuent i weddio iddi, i gael eu hiacháu, i ennill gwybodaeth, i adnabod harddwch ac i ryfeddu at sut y gallai hyn fod. Byddai pobl yn ei charu a'i hamddiffyn gyda'u bywydau, gan y byddent rywsut yn gwybod y byddai eu bywydau yn ddim hebddi.

Pe bai'r ddaear ond ychydig droedfeddi mewn diamedr.

Joe Miller

Y Pab John Paul 2

I ennill heddwch,
dysgwch heddwch.

Dhammapada: 130

Mae bywyd yn werthfawr i bawb. Gan gymharu eraill i'r hunan, ni ddylai neb ladd nac achosi arall i ladd.

Qur'an 25:63

Addolwyr yr Holl-Drugarog yw'r rhai sy'n troedio'n addfwyn ar y ddaear, a phan gyferchir hwy gan yr anwybodusion, atebant, "Heddwch".

Gweddi Plentyn Dros Heddwch

Annwyl Dduw, diolchwn i Ti am roi i ni dy dangnefedd.

Cynorthwya ni i ledaenu heddwch gartref ac yn yr ysgol trwy garu a gofalu am ein gilydd.

Cynorthwya ni i ledaenu heddwch trwy wrando ar ein gilydd, hyd yn oed pan na fyddwn yn cytuno.

Cynorthwya ni i ledaenu heddwch trwy rannu ein hamser gyda'r rhai unig sydd angen ffrind.

Cynorthwya ni i ledaenu heddwch trwy fyfyrto a gweddio dros y plant sy'n newynu neu'r plant sy'n byw mewn ofn.

Gad i ni weddio bob dydd am heddwch i'n teuluoedd, i'n ffrindiau ac i ni ein hunain.

Amen

Mahabharata 18:116:37-41

Ahimsa [dim trais] yw'r rhodd fwyaf. Ahimsa yw'r hunan-reolaeth eithaf. Ahimsa yw'r aberth eithaf. Ahimsa yw'r pŵer eithaf. Ahimsa yw'r cyfaill pennaf. Ahimsa yw'r gwirionedd eithaf. Ahimsa yw'r ddysgeidiaeth fwyaf.

Gweddï gan Desmond Tutu

Mae daioni'n gryfach na drygioni; mae cariad yn gryfach na chasineb; mae goleuni'n gryfach na thywyllwch; mae bywyd yn gryfach na marwolaeth; mae buddugoliaeth yn eiddo i ni trwy yr Un a'n carodd ni.

Rhyfel gan Hedd Wyn

Gwae fi fy myw mewn oes mor ddreng,
A Duw ar drai ar orwel pell;
O'i ôl mae dyn, yn deyrn a gwreng,
Yn codi ei awdurdod hell.

Pan deimlodd fyned ymaith Dduw
Cyfododd gledd i ladd ei frawd;
Mae sŵn yr ymladd ar ein clyw,
A'i gysgod ar fythynnod tlawd.

Mae'r hen delynau genid gynt
Yng nghrog ar gangau'r helyg draw,
A gwaedd y bechgyn lond y gwynt,
A'u gwaed yn gymysg efo'r glaw.

DW i'n credu

Dw i'n credu yn yr haul
Hyd yn oed pan nad yw'n tywynnu.

Dw i'n credu mewn cariad
Hyd yn oed pan na allaf ei deimlo.

Dw i'n credu yn Nuw
Hyd yn oed pan mae'n dawel

Darganfyddwyd ar waliau selar yn yr Almaen ble bu Iddewon yn cuddio.

Lefiticus 19:18

Yr wyt i garu dy gymydog fel ti dy hun.

Gwyn eich byd chwi dangnefeddwyr

Pan fyddwch yn siarad yn erbyd trais.
Pan fyddwch yn sefyll gyda'r rhai a anafwyd neu a wawdiwyd.
Pan fyddwch yn gwranddo ar y rhai rydych yn anghytuno â hwy.
Pan fyddwch yn rhoi eich amser a'ch egni i helpu eraill.
Pan fyddwch yn ceisio maddau i'r rhai sydd wedi eich brifo.
Pan fyddwch yn caru ac yn rhoi eich hun i eraill.

Mathew 5:38-44

Ond rwyf fi'n dweud wrthyich: cerwch eich gelynyon, bendithiwch y rhai sy'n eich melltithio, gwnewch dda i'r rhai sy'n eich casau a gweddiwch dros y rhai sy'n eich defnyddio mewn ffordd wael ac yn eich erlid.

Guru Nanak

Does neb yn elyn i mi, neb yn estron, dw i'n heddychlon â phawb. Mae Duw o'n mewn yn ein gwneud yn anabl o gasineb a rhagfarn.

Thich Nhat Hanh

Heddwch yw pob cam.