

Gweddio Gartref Yn Ystod Tymor y Pasg



Praying at Home
During the Easter Season

A Prayer for Times of Isolation

'For I am convinced that neither death, nor life, nor angels, nor rulers, nor things present, nor things to come... will be able to separate us from the love of God in Christ Jesus our Lord.' (Romans 8:38-39)

God of heaven and earth,
in these times of isolation,
apart from loved ones
distant from friends
away from neighbours
thank you that there is nothing
in all of creation,
not even coronavirus,
that is able to separate us from your love.

And may your love that never fails
continue to be shared
through the kindness of strangers
looking out for each other,
for neighbours near and far
all recognising our shared vulnerability,
each of us grateful for every breath,
and willing everyone to know the gift
of a full and healthy life.
Keep us all in your care.
Amen.

This booklet contains a simple form of Morning and Evening Prayer for use at home. We have also included other ways of praying which you may find useful as well as a list of popular books on prayer to help strengthen your relationship with God.

Gweddi Mewn Cyfnod o Hunan Ynysu

Yr wyf yn gwbl sicr na all nac angau nac einioes, nac angylion na thywysogaethau, na'r presennol na'r dyfodol, na grymusterau nac uchelderau na dyfnderau, na dim arall a grëwyd, ein gwahanu ni oddi wrth gariad Duw yng Nghrist Iesu ein Harglwydd. (Rhufeiniaid 8:38-39)

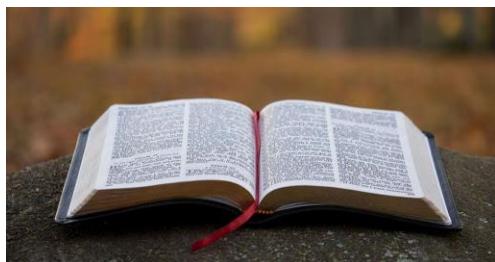
Dduw'r nefoedd a'r ddaear,
ar yr adeg hon o hunan ynysu,
ar wahân i'n ceraint
yn bell oddi wrth ffrindiau
i ffwrdd o gymdogion,
diolch nad oes dim
yn yr holl greadigaeth,
ddim hyd yn oed y Coronafeirws,
sy'n gallu ein gwahanu ni oddi wrth dy gariad di.

A bydded i'th gariad diddarfod di
barhau i gael ei rannu
trwy garedigrwydd dieithriaid
yn gofalu am ei gilydd,
a chymdogion ymhell ac agos,
a phawb yn cydnabod eu breuder,
pob un ohonom yn ddiolchgar am bob anadl,
ac yn fodlon i bawb arall hefyd
dderbyn rhodd bywyd llawn ac iach.
Cadw ni yn d'ofal.
Amen.

Mae'r llyfrynn hwn yn cynnwys ffurf syml o'r Foreol Weddi a'r Gosber i'w ddefnyddio gartref. Rydym hefyd wedi cynnwys ffyrdd eraill o weddïo sydd efallai o gymorth yn ogystal â rhestr o lyfrau poblogaidd am Weddïo i helpu cyfnerthu'ch perthynas â Duw.

Contents

How to look up a Bible passage	4
A Simple Morning Prayer	6
A Simple Evening Prayer	14
Additional Psalms and Readings for Eastertide	22
The Ignatian Method of Prayer	28
Intercessory Prayer	32
Praying for the World	34
Further Resources	36
Popular Books on Prayer	38
Prayer asking for Healing	40



How to Look up a Bible Passage

In Morning and Evening Prayer we have given the scripture reference rather than print the full passage. All Bible references have a standard format. First, it gives the name of the book; then it gives the chapter number and finally the verse numbers; so Exodus 19:4-6 means – the Book of Exodus, chapter 19, verses 4-6.

1. Use your Bible's table of contents to find the book that contains the passage you want.
2. Turn to the page the book starts on and look for the chapter number, which will be listed in big numerals.
3. Once you find the chapter, look for the verse number, which will be in small numerals. If it says Matthew 1:10, you can easily find Matthew, chapter 1 and the line marked as 10. If it says Matthew 1:10-12 that means verses 10, 11 and 12 (10 to 12).

Cynnwys

Sut i Chwilio am Ddarn o'r Beibl	5
Y Foreol Weddi Syml	7
Y Gosber Syml	15
Salmau a Darllediadau Ychwanegol ar gyfer Tymor y Pasg	23
Dull Ignataidd o Weddö	29
Gweddïau Eiriolaethol	33
Gweddio dros y Byd	35
Adnoddau Ychwanegol	37
Llyfrau Poblogaidd am Weddö	39
Gweddi i Ofyn am lachau	40



Sut i Chwilio am Ddarn o'r Beibl

Yn y Foreol Weddi a'r Gosber, rydym wedi rhoi'r cyfeirnod ysgrifur yn hytrach na phrintio'r darn llawn. Mae gan bob cyfeirnod y Beibl fformat safonol. Yn gyntaf, mae'n rhoi enw'r llyfr; yna mae'n rhoi rhif y bennod ac yn olaf y rhifau pennill; felly mae Exodus 19:4-6 yn golygu – llyfr Exodus, pennod 19, adnодau 4-6.

1. Defnyddiwch dudalen Cynnwys eich Beibl i ddod o hyd i'r llyfr sy'n cynnwys y darn rydych ei eisiau.
2. Trowch i'r dudalen mae'r llyfr yn dechrau arni ac chwilio am rif y bennod, a gaiff ei rhestru mewn rhifolion mawr.
3. Ar ôl i chi ddod o hyd i'r bennod, chwilio am rif yr adnod, a fydd mewn rhifolion bach. Os yw'n dweud Mathew 1:10, gallwch ddod o hyd yn hawdd i Mathew, pennod 1 a'r llinell a farciwyd fel 10. Os yw'n dweud Mathew 1:10-12, mae hynny'n golygu adnодau 10, 11 a 12 (10 i 12).

Morning Prayer

INTRODUCTION

O God, come to our aid.

O Lord, make haste to help us.

Glory be to the Father and to the Son and to the Holy Spirit,
as it was in the beginning, is now, and ever shall be,
world without end. Amen.

HYMN

Jesus Christ is risen today, Alleluia!
Our triumphant holy day, Alleluia!
Who did once, upon the cross, Alleluia!
Suffer to redeem our loss, Alleluia!

Hymns of praise then let us sing, Alleluia!
Unto Christ, our heavenly King, Alleluia!
Who endured the cross and grave, Alleluia!
Sinners to redeem and save. Alleluia!

But the pains which He endured, Alleluia!
Our salvation hath procured, Alleluia!
Now above the sky He's king, Alleluia!
Where the angels ever sing. Alleluia!

Sing we to our God above, Alleluia!
Praise eternal as His love, Alleluia!
Praise Him, all you heavenly host, Alleluia!
Father, Son, and Holy Ghost. Alleluia!

PSALM

Read the psalm for the appropriate day.

Before each psalm read the antiphon in italics.

At the end of the psalm say:

Y Foreol Weddi

CYFLWYNIAD

O Dduw, prysura i'n gwaredu.
O Arglwydd, brysia i'n cynorthwyo.

Gogoniant i'r Tad ac i'r Mab ac i'r Ysbryd Glân.
megis yr oedd yn y dechrau, y mae'r awr hon,
Ac y bydd yn wastad yn oes oesoedd. Amen.

EMYN

Cyfodi wnaeth Tywysog hedd,
gorchfygodd uffern fawr a'r bedd,
esgynnodd i'w dragwyddol sedd: Halelwia!

Agorwyd disglaир byrth y nef,
fe glywir gorfoleddus lef
fel sŵn y mor neu daran gref: Halelwia!

Y fuddugoliaeth fawr a gaed,
daw'r nef a'r ddaear at ei draed,
a chenir mwy drwy rin y gwaed: Halelwia!

Esgynnodd Crist i entrych nef,
pob glin a blyg i'w enw er,
dyrchafwn orfoleddus lef: Halelwia!

Gogoniant fo ar uchel gân
drwy nef a daear heb wahân
i'r Tad a'r Mab a'r Ysbryd Glan: Halelwia!

SALM

*Darllenwch y Salm ar gyfer y diwrnod priodol.
Cyn i bob Salm ddarllen y antiffon mewn llythrennau italig.
Ar ddiwedd y Salm dwedwch:*

Glory be to the Father and to the Son
and to the Holy Spirit,
as it was in the beginning, is now, and ever shall be,
world without end. Amen.

And end by repeating the antiphon again.

Easter Sunday: The song of joy of the saints

Antiphon: Alleluia, the Lord has risen as he promised, alleluia
Psalm 149 Sing a new song to the Lord...

Easter Monday: The majesty of the Lord and our dignity

Antiphon: Christ has risen from the dead; he is no longer subject to death, alleluia.

Psalm 8 How great is your name, O Lord our God....

Easter Tuesday: The Lord comes to his temple

Antiphon: The Lord almighty is the King of Glory, alleluia.
Psalm 24 The Lord's is the earth and its fullness....

Easter Wednesday: Praise for God's tender compassion

Antiphon: Lord my God, how great you are, alleluia.
Psalm 104 Bless the Lord, my soul.....

Easter Thursday: A tribute of praise to the Word of God

Antiphon: He was put to death for our sins and raised to life to justify us, alleluia.
Psalm 30 I will praise you, Lord, you have rescued me....

Easter Friday: Praise for the wonderful things God does for us

Antiphon: He brought Israel out from Egypt, for his great love is without end, alleluia.
Psalm 136 O give thanks to the Lord for he is good.....

Easter Saturday: The Lord, king and judge of the world

Antiphon: Since you have been raised to life with Christ, you must look for the things of heaven, alleluia.
Psalm 96 Sing to the Lord a new song....

Gogoniant i'r Tad ac i'r Mab
ac i'r Ysbryd Glân.
megis yr oedd yn y dechrau, y mae'r awr hon, ac y bydd yn wastad
yn oes oesoedd. Amen.

A diweddwch drwy ailadrodd y antiffon eto.

Sul y Pasg: Cân llawenydd y seintiau

*Antiffon: Aleliwia, mae'r Arglwydd wedi ei gyfodi fel yr addawodd,
aleliwia.*

Salm 149 Canwch i'r Arglwydd gân newydd...

Dydd Llun y Pasg: Mawrhydi'r Arglwydd a'n hurddas

*Antiffon: Mae Crist wedi ei gyfodi oddi wrth y meirw; collodd
marwolaeth ei harglwyddiaeth arno ef, aleliwia.*

Salm 8 O Arglwydd, ein lôr, mor ardderchog yw dy enw ar yr holl
ddaear...

Dydd Mawrth y Pasg: Daw'r Arglwydd i'w deml

Antiffon: Arglwydd y Lluoedd, ef yw Brenin y Gogoniant., aleliwia.

Salm 24 Eiddo'r Arglwydd yw'r ddaear a'i llawnder.....

Dydd Mercher y Pasg: Canmliaeth am dosturi tyner Duw

Antiffon: O Arglwydd fy Nuw, mawr iawn wyt ti, aleliwia.

Salm 104 Fy enaid, bendithia'r Arglwydd.....

Dydd Iau y Pasg: Teyrnged o ganmliaeth i Air Duw

*Antiffon: Cafodd ef ei draddodi i farwolaeth am ein camweddau, a'i
gyfodi i'n cyfiawnhau ni, aleliwia.*

Salm 30 Dyrchafaf di, O Arglwydd, am iti fy ngwaredu...

**Dydd Gwener y Pasg: Canmliaeth i'r pethau gwych y mae Duw yn
ei wneud drosom**

*Antiffon: Daeth ag Israel allan o'u canol, oherwydd mae ei gariad
hyd byth, aleliwia.*

Salm 136 Diolchwrch i'r Arglwydd am mai da yw...

Dydd Sadwrn y Pasg: Yr Arglwydd, brenin a barnwr y byd

*Antiffon: Felly os cyfodwyd chwi gyda Christ, ceisiwch y pethau sydd
uchod, aleliwia.*

Salm 96 Canwch i'r Arglwydd gân newydd...

SCRIPTURE READING

Read the reading for the appropriate day.

Easter Sunday: John 20:1-9

Easter Monday: Matthew 28:8-15

Easter Tuesday: John 20:11-18

Easter Wednesday: Luke 24:13-35

Easter Thursday: Luke 24:35-48

Easter Friday: John 21:1-14

Easter Saturday: Mark 16:9-15

(For psalms and readings for following weeks, see page 22)

SHORT RESPONSORY

The Lord has risen from the dead, alleluia, alleluia.

– *The Lord has risen from the dead, alleluia, alleluia.*

For our sake, he died on the cross.

– *The Lord has risen from the dead, alleluia, alleluia.*

Glory be to the Father and to the Son and to the Holy Spirit.

– *The Lord has risen from the dead, alleluia, alleluia.*

BENEDICTUS

Antiphon: I am the good shepherd: I feed my sheep, and I lay down my life for them, alleluia.

Blessed be the Lord, the God of Israel!

He has visited his people and redeemed them.

He has raised up for us a mighty saviour,
in the house of David his servant,
as he promised by the lips of holy men,
those who were his prophets from of old.

A saviour who would free us from our foes,
from the hands of all who hate us.

So his love for our fathers is fulfilled
and his holy covenant remembered.

He swore to Abraham our father to grant us,

LLITH

Darllenwch y llith ar gyfer y diwrnod priodol.

Dydd Sul y Pasg: Ioan 20:1-9

Dydd Llun y Pasg: Mathew 28:8-15

Dydd Mawrth y Pasg: Ioan 20:11-18

Dydd Mercher y Pasg: Luc 24:13-35

Dydd Iau y Pasg: Luc 24:35-48

Dydd Gwener y Pasg: Ioan 21:1-14

Dydd Sadwrn y Pasg: Marc 16:9-15

*(Ar gyfer salmau a darllenadau ar gyfer yr wythnosau canlynol,
gweler y dudalen 23)*

ATEBIADAU BYR

Y mae'r Arglwydd wedi ei gyfodi oddi wrth y meirw, aleliwia, aleliwia.

– Y mae'r Arglwydd wedi ei gyfodi oddi wrth y meirw, aleliwia, aleliwia.
Fe'th clwyfwyd oherwydd ein pechodau.

– Y mae'r Arglwydd wedi ei gyfodi oddi wrth y meirw, aleliwia, aleliwia.
Gogoniant i'r Tad ac i'r Mab ac i'r Ysbryd Glân.
– Y mae'r Arglwydd wedi ei gyfodi oddi wrth y meirw, aleliwia, aleliwia.

BENEDICTUS

Antiffon: Myfi yw'r bugail da: yr wyf yn bwydo fy nefaid, ac yr wyf yn rhoi fy mywyd iddynt

Bendigedig fyddo Arglwydd Dduw Israel

Am iddo ymweld â'i bobl a'u prynu i ryddid;

Cyfododd waredigiaeth gadarn i ni yn nhŷ Dafydd ei was,
Fel y llefarodd trwy enau ei broffwydi sanctaidd
yn yr oesoedd a fu:

Gwaredigiaeth rhag ein gelynion
ac o afael pawb sydd yn ein casáu;
fel hyn y cymerodd drugaredd ar ein tadau,
a chofio ei gyfamod sanctaidd,

that free from fear; and saved from the hands of our foes,
we might serve him in holiness and justice
all the days of our life in his presence.

As for you, little child,
you shall be called a prophet of God, the Most High.
You shall go ahead of the Lord
to prepare his ways before him,

To make known to his people their salvation
through forgiveness of all their sins,
the loving-kindness of the heart of our God
who visits us like the dawn from on high.

He will give light to those in darkness,
those who dwell in the shadow of death,
and guide us into the way of peace.

Glory be to the Father and to the Son
and to the Holy Spirit,
as it was in the beginning, is now, and ever shall be,
world without end. Amen.

Antiphon: I am the good shepherd: I feed my sheep, and I lay down my life for them, alleluia.

PRAYERS AND INTERCESSIONS

Here we offer our prayers to God. Please pray in your own words.

For the needs of the Church (Our diocese, Bishop Andy, our clergy and ministers, missions etc)

Lord in your mercy. Hear our prayer

For the world (care of our planet, peace, public authorities, the people of the world, etc)

Lord in your mercy. Hear our prayer

For those in need (those who are ill, those suffering from the Coronavirus, those who are anxious or distressed, other needs that are known to us etc) *Lord in your mercy. Hear our prayer*

Y llw a dyngodd wrth Abraham ein tad,
y rhoddai inni gael ein hachub o afael gelynion,
a'i addoli yn ddi-ofn mewn sancteiddrwydd a chyflawnder
ger ei fron ef holl ddyddiau ein bywyd.

A thithau, fy mhlentyn, gelwir di yn broffwyd y Goruchaf,
oherwydd byddi'n cerdded o flaen yr Arglwydd
i baratoi ei lwybrau, i roi i'w bobl wybodaeth am waredigaeth
trwy faddeuant eu pechodau.

Hyn yw trugaredd calon ein Duw,
fe ddaw â'r wawrddydd oddi uchod i'n plith,
i lewyrchu ar y rhai sy'n eistedd yn nhwyllwch cysgod angau,
a chyfeirio ein traed i ffordd tangnedefod.

Gogoniant i'r Tad ac i'r Mab
ac i'r Ysbryd Glân.
megis yr oedd yn y dechrau, y mae'r awr hon, ac y bydd yn wastad
yn oes oesoedd. Amen.

Antiffon: Myfi yw'r bugail da: yr wyf yn bwydo fy nefaid, ac yr wyf yn rhoi fy mywyd iddynt

GWEDDIAU AC YMBILIAU

Yma rydym yn cynnig ein gweddiau i Dduw. Gweddïwch yn eich geiriau eich hun os gwelwch yn dda.

Dros anghenion yr Eglwys (ein hesgobaeth, Esgob Andy, ein clerigion
a gweinidogion, cenadaethau ac ati)

Arglwydd yn dy drugaredd. Gwrando ein gweddi

Dros y byd (gofalu am ein planed, heddwch, awdurdodau
cyhoeddus, pobl y byd, ac ati)

Arglwydd yn dy drugaredd. Gwrando ein gweddi

Dros y rhai mewn angen (y rhai sy'n sâl, y rhai sy'n dioddef o'r
Coronafeirws, y rhai sy'n bryderus neu'n ofidus, anghenion eraill sy'n
wybyddus i ni ac ati)

Arglwydd yn dy drugaredd. Gwrando ein gweddi

For the local community (our communities of faith and those communities we live in, those who have died etc.)

Lord in your mercy. Hear our prayer

OUR FATHER

Our Father who art in heaven,
hallowed be thy name,
thy kingdom come,
thy will be done,
on earth as it is in heaven.
Give us this day our daily bread.
And forgive us our trespasses
as we forgive those
who trespass against us.
And lead us not into temptation,
but deliver us from evil.
For thine is the kingdom,
the power and the glory,
for ever and ever.
Amen.

CONCLUDING PRAYER

On this day, Lord God, you opened for us the way to eternal life through your only Son's victory over death. Grant that as we celebrate the feast of his resurrection we may be renewed by your Holy Spirit and rise again in the light of life. Through Jesus Christ, our Lord. Amen

The Lord bless us, keep us from all evil, and bring us to everlasting life. Amen.

Evening Prayer

INTRODUCTION

O God, come to our aid.

O Lord, make haste to help us.

Dros y gymuned leol (ein cymunedau ffydd a'r cymunedau hynny yr ydym yn byw ynddynt, y rhai sydd wedi marw ac ati)
Arglwydd yn dy drugaredd. Gwrando ein gweddi

EIN TAD

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.

DIWEDDGLO

Ar y dydd hwn, Arglwydd Dduw, agoraist i ni y ffordd i fywyd tragwyddol trwy fuddugoliaeth eich unig Mab dros farwolaeth. Wrth i ni ddathlu gwledd ei atgyfodiad, bydded i ni gael ein hadnewyddu gan dy Ysbryd Glân ac yn gyfodi drachefn yng ngolau bywyd. Trwy Iesu Grist, ein Harglwydd. Amen

Bydded i'r Arglwydd ein bendithio, ein cadw rhag pob drwg, a'n harwain i'r bywyd tragwyddol. Amen.

Y Gosber

CYFLWYNIAD

O Dduw, prysura i'n gwaredu.
O Arglwydd, brysia i'n cynorthwyo.

Glory be to the Father and to the Son and to the Holy Spirit,
as it was in the beginning, is now, and ever shall be,
world without end. Amen.

HYMN

Proclaim his triumph, heaven and earth,
For Christ is risen as he said:
The crucified, the living God,
Who dwelt three days among the dead.

Christ died for us in bitter shame,
But now he lives in power and might:
His fire unquenched, his vital flame
Fills all the world with joy and light.

The Uncreated Father praise,
His living and unconquered Son,
Who with the Spirit reigns supreme,
Triumphant Trinity in One.

PSALM

*Read the psalm for the appropriate day.
Before each psalm read the antiphon in italics.
At the end of the psalm say:*

Glory be to the Father and to the Son
and to the Holy Spirit,
as it was in the beginning, is now, and ever shall be,
world without end. Amen.

And end by repeating the antiphon again.

Easter Sunday: The Israelites are delivered from bondage in Egypt

Antiphon: This is the day which was made by the Lord, alleluia.

Psalm 114 When Israel came forth from Egypt....

Easter Monday: I am safe in the Lord's keeping

Antiphon: I lay down to rest and I slept; but I rose again, for the Lord upheld me, alleluia.

Psalm 3 How many are my foes, O Lord...

Gogoniant i'r Tad ac i'r Mab ac i'r Ysbryd Glân.
Megis yr oedd yn y dechrau, y mae'r awr hon,
ac y bydd yn wastad yn oes oesoedd. Amen.

EMYN

Heddiw cododd Crist yn fyw, Halelwia!
Llawen ddydd o foliant yw, Halelwia!
Dioddefodd angau loes, Halelwia!
er ein prynu ar y groes, Halelwia!

Canwn foliant iddo ef, Halelwia!
Crist ein Brenin mawr o'r nef, Halelwia!
Dringodd fynydd Calfariâ, Halelwia!
Aeth drwy'r bedd i'n hachub ni, Halelwia!

Trwy ei loes a'i boenau mawr, Halelwia!
daeth a hedd i blant y llawr, Halelwia!
Myrdd ar fyrdd o saint y sydd, Halelwia!
yn ei foli nos a dydd, Halelwia!

SALM

Darllenwch y Salm ar gyfer y diwrnod priodol.
Cyn i bob Salm ddarllen y antiffon mewn llythrennau italig.
Ar ddiwedd y Salm dwedwch:

Gogoniant i'r Tad ac i'r Mab
ac i'r Ysbryd Glân.
megis yr oedd yn y dechrau, y mae'r awr hon, ac y bydd yn wastad
yn oes oesoedd. Amen.

A diweddwch drwy ailadrodd y antiffon eto.

Sul y Pasg: Rhyddhawyd yr Israeliaid o gaethiwed yr Aifft
Antiffon: Dyma'r dydd y gweithredodd yr Arglwydd, aleliwia.
Salm 114 Pan ddaeth Israel allan o'r Aifft:.....

Dydd Llun y Pasg: Rwy'n ddiogel yng nghadwraeth yr Arglwydd
Antiffon: Yr wyf yn gorwedd ac yn cysgu, ac yna'n deffro am fod yr Arglwydd yn fy nghynnwl, aleliwia.
Salm 3 Arglwydd, mor lluosog yw fy ngwrthwynebwyr.....

Easter Tuesday: Who is worthy to stand in God's presence?

Antiphon: O Lord, it is you who are my portion and cup, alleluia.

Psalm 16 Preserve me God; I take refuge in you....

Easter Wednesday: The Lord is faithful to his promises

Antiphon: How can I repay the Lord for his goodness to me, alleluia.

Psalm 104 Bless the Lord, my soul.....

Easter Thursday: Song of joy for salvation

Antiphon: Let Israel say: 'His love has no end, alleluia'.

Psalm 118 Give thanks to the Lord for he is good...

Easter Friday: There are two ways one may take

Antiphon: My delight is in the law of the Lord, alleluia.

Psalm 1 Happy indeed is the man....

Easter Saturday: Praise of God's majesty

Antiphon: The Lord is great and his greatness is without measure, alleluia.

Psalm 145 I will give you glory, O God my King....

SCRIPTURE READING

Read the reading for the appropriate day.

Easter Sunday: Hebrews 10:12-14

Easter Monday: Hebrews 8:1b-3a

Easter Tuesday: 1 Peter 2:4-5

Easter Wednesday: Hebrews 7:24-27

Easter Thursday: 1 Peter 3:18, 22

Easter Friday: Hebrews 5:8-10

Easter Saturday: 1 Peter 2:9-10

(For psalms and readings for following weeks, see page 22)

Dydd Mawrth y Pasg: Pwy sy'n deilwng i sefyll yng ngŵydd Duw
Antiffon: Ti, Arglwydd, yw fy nghyfran a'm cwpan, ti sy'n diogelu fy rhan, aleliwia.

Salm 16 Cadw fi, O Dduw, oherwydd llochesaf ynot ti.....

Dydd Mercher y Pasg: Mae'r Arglwydd yn ffyddlon i'w air.
Antiffon: Sut y gallaf dalu i'r Arglwydd am ei holl haelioni tuag ataf, aleliwia.

Salm 104 Fy enaid, bendithia'r Arglwydd.....

Dydd Iau y Pasg: Cân o lawenydd am lachawdwriaeth
Antiffon: Dywedded Israel yn awr, "Y mae ei gariad hyd byth, aleliwia".

Salm 118 Diolchwrch i'r Arglwydd, oherwydd da yw....

Dydd Gwener y Pasg: Mae dwy ffordd y gall dyn gymryd
Antiffon: Yr wyf yn ymhyfrydu yn nghyfraith yr Arglwydd, aleliwia.

Salm 1 Gwyn ei fydd y sawl.....

Dydd Sadwrn y Pasg: Canmol mawrhydi Duw
Antiffon: Mawr yw'r Arglwydd ac y mae ei fawredd yn anchwiliadwy, aleliwia.

Salm 145 Dyrchafaf di, fy Nuw, O Frenin.....

LLITH

Darllenwch y llith ar gyfer y diwrnod priodol.

Sul y Pasg: Hebrewaid 10:12-14

Dydd Llun y Pasg: Hebrewaid 8:1b-3a

Dydd Mawrth y Pasg: 1 Pedr 2:4-5

Dydd Mercher y Pasg: Hebrewaid 7:24-27

Dydd Iau y Pasg: 1 Pedr 3:18, 22

Dydd Gwener y Pasg: Hebrewaid 5:8-10

Dydd Sadwrn y Pasg I: 1 Pedr 2:9-10

(Ar gyfer salmau a darleniadau ar gyfer yr wythnosau canlynol, gweler y dudalen 23)

SHORT RESPONSORY

The disciples rejoiced, alleluia, alleluia.

– *The disciples rejoiced, alleluia, alleluia.*

They saw the Lord.

– *The disciples rejoiced, alleluia, alleluia.*

Glory be to the Father and to the Son and to the Holy Spirit.

– *The disciples rejoiced, alleluia, alleluia.*

MAGNIFICAT

Antiphon: Anyone who believes in the Son has eternal life, alleluia.

My soul glorifies the Lord,
my spirit rejoices in God, my Saviour.
He looks on his servant in her lowliness;
henceforth all ages will call me blessed.

The Almighty works marvels for me.
Holy his name!
His mercy is from age to age,
on those who fear him.

He puts forth his arm in strength
and scatters the proud-hearted.
He casts the mighty from their thrones
and raises the lowly.

He fills the starving with good things,
sends the rich away empty.

He protects Israel, his servant,
remembering his mercy,
the mercy promised to our fathers,
to Abraham and his sons for ever.

Glory be to the Father and to the Son
and to the Holy Spirit,
as it was in the beginning, is now, and ever shall be,
world without end. Amen.

Antiphon: Anyone who believes in the Son has eternal life, alleluia.

ATEBIADAU BYR

Llawenychodd y disgylion, aleliwia, aleliwia.
– *Llawenychodd y disgylion, aleliwia, aleliwia.*
Gwelsant yr Arglwydd.
– *Llawenychodd y disgylion, aleliwia, aleliwia.*
Gogoniant i'r Tad ac i'r Mab ac i'r Ysbryd Glân.
– *Llawenychodd y disgylion, aleliwia, aleliwia.*

MAGNIFICAT

Antiffon: Pwy bynnag sy'n credu yn y Mab, y mae bywyd tragwyddol ganddo, aleliwia.

Y mae fy enaid yn mawrygu'r Arglwydd,
a gorfoleddodd fy ysbryd yn Nuw, fy ngwaredwyr,
am iddo ystyried distadledd ei gaethferch.
Oherwydd wele, o hyn allan
fe'm gelwir yn wynfydedig gan yr holl genedlaethau,
Oherwydd gwnaeth yr hwn sydd nerthol bethau mawr i mi,
a sanctaidd yw ei enw ef;
Y mae ei drugaredd o genhedlaeth i genhedlaeth
i'r rhai sydd yn ei ofni ef.

Gwnaeth rymuster â'i fraich,
gwasgarodd ddynion balch eu calon;
tynnodd dywysogion oddi ar eu gorseddau
a dyrchafodd y rhai distadl;
Llwythodd y newynog â rhoddion,
ac anfonodd y cyfoethogion ymaith yn waglaw.

Cynorthwyodd ef Israel ei was,
gan ddwyn i'w gof ei drugaredd
fel y llefarodd wrth ein tadau,
ei drugaredd wrth Abraham a'i had yn dragwydd.

Gogoniant i'r Tad ac i'r Mab ac i'r Ysbryd Glân.
megis yr oedd yn y dechrau, y mae'r awr hon, ac y bydd yn wastad
yn oes oesoedd. Amen.

Antiffon: Pwy bynnag sy'n credu yn y Mab, y mae bywyd tragwyddol ganddo, aleliwia.

PRAYERS AND INTERCESSIONS

Here we offer our prayers to God. Please pray in your own words.

For the needs of the Church (Our diocese, Bishop Andy, our clergy and ministers, missions etc.)

Lord in your mercy. Hear our prayer

For the world (care of our planet, peace, public authorities, the people of the world, etc)

Lord in your mercy. Hear our prayer

For those in need (those who are ill, those suffering from the virus, those who are anxious or distressed, needs that are known to us etc)

Lord in your mercy. Hear our prayer

For the local community (our communities of faith and those communities we live in, those who have died etc)

Lord in your mercy. Hear our prayer

OUR FATHER (Words on page 14)

CONCLUDING PRAYER

God the father, you have given a saviour to your people: fill our hearts with constant thanks and praise that Christ the Lord is risen from the dead. Through Jesus Christ, our Lord. Amen.

The Lord bless us, keep us from all evil, and bring us to everlasting life. Amen.

Additional psalms and readings for Eastertide

Sunday: Hymn to the Lord Creator

*Antiphon: The stone was rolled back from the door of the tomb,
alleluia.*

Psalm 104 Bless the Lord my soul....

GWEDDIAU AC YMBILIAU

Yma rydym yn cynnig ein gweddiau i Dduw. Gweddiwch yn eich geiriau eich hun os gwelwch yn dda.

Dros anghenion yr Eglwys (ein hesgobaeth, Esgob Andy, ein cligion a gweinidogion, cenadaethau ac ati)

Arglwydd yn dy drugaredd. Gwrando ein gweddi

Dros y byd (gofalu am ein planed, heddwch, awdurdodau cyhoeddus, pobl y byd, ac ati)

Arglwydd yn dy drugaredd. Gwrando ein gweddi

Dros y rhai mewn angen (y rhai sy'n sâl, y rhai sy'n dioddef o'r Coronafeirws, y rhai sy'n bryderus neu'n ofidus, anghenion eraill sy'n wybyddus i ni ac ati)

Arglwydd yn dy drugaredd. Gwrando ein gweddi

Dros y gymuned leol (ein cymunedau ffydd a'r cymunedau hynny yr ydym yn byw ynddynt, y rhai sydd wedi marw ac ati)

Arglwydd yn dy drugaredd. Gwrando ein gweddi

EIN TAD (Geiriau ar dudalen 15)

DIWEDDGLO

Dduw y tad, yr wyt wedi rhoddi gwaredwr i'th bobl: llenwa ein calonnau â diolch a moliant di-baid y mae Crist yr Arglywydd wedi ei atgyfodi oddi wrth y meirw. Trwy lesu Grist, ein Harglywydd. Amen.

Bydded i'r Arglywydd ein bendithio, ein cadw rhag pob drwg, a'n harwain i'r bywyd tragwyddol. Amen.

Salmau a Darllediadau Ychwanegol ar gyfer Tymor y Pasg

Dydd Sul: Emyn i'r Arglywydd, y Greawdwr

Antiffon: Mae'r maen wedi ei dreiglo i ffwrdd o ddrws y bedd, aleliwia.

Salm 104 Fy enaid, bendithia'r Arglywydd....

Monday: Praise the Lord

Antiphon: Praise God who sits on the throne; saying ‘Amen, alleluia’.

Psalm 150 Praise God in his holy place...

Tuesday: Praise the Lord, creator of all things

Antiphon: The glory of the Lord will illumine the city; the Lamb will be its light, alleluia.

Psalm 19 The heavens proclaim the glory of God....

Wednesday: The glory of the Lord’s rule

Antiphon: Light shines forth for the just and joy for the upright of heart, alleluia.

Psalm 97 The Lord is king, let earth rejoice.....

Thursday: Lord, come to visit your vine

Antiphon: I am the vine, you are the branches, alleluia.

Psalm 80 O shepherd of Israel hear us...

Friday: The renewal of Jerusalem

Antiphon: Sion, praise your God, for he has established peace in your land, alleluia.

Psalm 147 O praise the Lord, Jerusalem....

Saturday: Praise of the Lord Creator

Antiphon: You have made me glad, O Lord, for the works of your hands I shout with joy, alleluia.

Psalm 92 It is good to give thanks to the Lord....

SCRIPTURE READINGS

Read the reading for the appropriate day.

Sunday: Acts 10:40-43; 1 Corinthians 9:24-25

Monday: Romans 10:8b-10; Romans 12:1-2

Tuesday: Acts 13:30-33; James 2:14,17,18

Wednesday: Romans 6:8-11; Philippians 2:12-15

Thursday: Romans 8:10-11; James 4:7-8,10

Friday: Acts 5:30-32; James 5:16,19-20

Saturday: Romans 14:7-9; 2 Corinthians 6:1-4a

Dydd Llun: Molwch yr Arglwydd

Antiffon: Molwch yr Arglwydd sy'n eistedd ar yr orsedd a dweud 'Amen, aleliwia.

Salm 150 Molwch yr Arglwydd...

Dydd Mawrth: Molwch yr Arglwydd, creawdwyr pob peth

Antiffon: Bydd gogoniant yr Arglwydd yn goleuo'r ddinas, a'i lamp hi yw'r Oen.

Salm 19 Y mae'r nefoedd yn adrodd gogoniant Duw....

Dydd Mercher: Gogoniant rheolaeth yr Arglwydd

Antiffon: Heuwyd goleuni ar y cyflawn, a llawenydd ar yr uniawn o galon, aleliwia.

Salm 97 Y mae'r Arglwydd yn frenin; gorfoledded y ddaear.....

Dydd Iau: O Arglwydd, tyrd i ymweld â'th winwydd

Antiffon: Myfi yw'r winwydden; chwi yw'r canghennau, aleliwia.

Salm 80 Gwrando, O fugail Israel...

Dydd Gwener: Adnewyddu Jerwsalem

Antiffon: O Seion, mola dy Dduw; oherwydd y mae'n rhoi heddwch i'th derfynau, aleliwia.

Salm 147:12-20 Molianna yr Arglwydd, O Jerwsalem;

Dydd Sadwrn: Molwch yr Arglwydd, y Greawdwyr

Antiffon: Yr wyt ti, O ARGWYDD, wedi fy llawenychu â'th waith; yr wyf yn gorfoleddu yng ngweithgarwch dy ddwylo, aleliwia.

Salm 92 Da yw moliannu'r Arglwydd...

LLITH

Darllenwch y llith ar gyfer y diwrnod priodol.

Dydd Sul: Actau 10:40-43; 1 Corinthiaid 9:24-25

Dydd Llun: Rhufeiniaid 10:8b-10; Rhufeiniad 12:1-2

Dydd Mawrth: Actau 13:30-33; Iago 2:14,17,18

Dydd Mercher: Rhufeiniaid 6:8-11; Philipiaid 2:12-15

Dydd Iau: Rhufeiniaid 8:10-11; Iago 4:7-8,10

Dydd Gwener: Actau 5:30-32; Iago 5:16,19-20

Dydd Sadwrn: Rhufeiniaid 14:7-9; 2 Corinthiaid 6:1-4a

SCRIPTURE READINGS FROM THE GOSPEL OF THE DAY

Sunday: **19th** John 19:31; **26th** Luke 24:13-35; **3rd** John 10:1-10;
10th John 14:1-12

Monday: **20th** John 3:1-8; **27th** John 6:22-29; **4th** John 10:11-18;
11th John 14:21-26

Tuesday: **21st** John 3:7b-15; **28th** John 6:30-35; **5th** John 10:22-30;
12th John 14:27-31

Wednesday: **22nd** John 3:16-21; **29th** John 6:35-40; **6th** John 6:44-50;
13th John 15:1-8

Thursday: **23rd** John 3:31-36; **30th** John 6:1-15; **7th** John 13:16-20;
14th John 15:9-17

Friday: **24th** John 6:1-15; **1st** John 6:52-59; **8th** John 14:1-6;
15th John 15:12-17

Saturday: **25th** Mark 16:15-20; **2nd** John 6:60-69; **9th** John 14:7-14;
16th John 15:18-21



Prayer

At every second of the day and night, everywhere in the world, someone is praying; in monasteries, kitchens, fields, churches, on buses and trains, at sea, on mountains, in troubled war torn countries, in hospitals, in prisons, at times of birth and death. People pray in fear, in agony, in sorrow, in joy, in thanksgiving, praise, hope

LITHOEDD O EFENGYL Y DYDD

Dydd Sul: **19eg** loan 19:31; **26ain** Luc 24:13-35; **3ydd** loan 10:1-10; **10fed** loan 14:1-12

Dydd Llun: **20fed** loan 3:1-8; **27ain** loan 6:22-29; **4ydd** loan 10:11-18; **11eg** loan 14:21-26

Dydd Mawrth: **21ain** loan 3:7b-15; **28ain** loan 6:30-35; **5ed** loan 10:22-30; **12fed** loan 14:27-31

Dydd Mercher: **22ain** loan 3:16-21; **29ain** loan 6:35-40; **6ed** loan 6:44-50; **13eg** loan 15:1-8

Dydd Iau: **23ain** loan 3:31-36; **30ain** loan 6:1-15; **7fed** loan 13:16-20; **14th** loan 15:9-17

Dydd Gwener: **24ain** loan 6:1-15; **1af** loan 6:52-59; **8fed** loan 14:1-6; **15fed** loan 15:12-17

Dydd Sadwrn: **25ain** Marc 16:15-20; **2ail** loan 6:60-69; **9fed** loan 14:7-14; **16eg** loan 15:18-21



Gweddi

Ar bob eiliad o'r dydd a'r nos, ym mhob man yn y byd, y mae rhywun yn gweddio; mewn mynachlogydd, ceginau, caeau, eglwysi, ar fysus a threnau, ar y môr, ar fynyddoedd, mewn gwledydd sydd wedi eu rhwygo yn y rhyfel, mewn ysbtyai, mewn carchardai, ar adegau geni a marw. Mae pobl yn gweddio mewn ofn, mewn poen, mewn tristwch, mewn llawenydd, yn diolchgarwch, yn canmol, yn gobeithio ac yn dathlu. Maent yn gweddio ar Dduw am eu hunain a'r

and celebration. They pray to God for themselves and those they love and for those far away that they will never know.

There are many ways of praying; the last booklet explored the Examen of Saint Ignatius and Lectio Divina (Divine Reading) – the booklet is still available for those who would like a copy. Below are some more ways in which we can strengthen our relationship with God.

The Ignatian Method of Prayer

The Ignatian Method of prayer—named after Ignatius of Loyola (1491-1556)—is a sort of virtual experience of the scripture where you read the scripture and then create in your mind a short film about what you read. This helps us to develop our unique relationship with the living, breathing person of Jesus by using that great God given gift of our imagination. It is a gift that we have all used since we were very small. We use the gift of imagination which God has given us to find out who we are and to explore the meaning of the world around us — e.g. did you have an imaginary friend when you were small? Lose yourself in fairy stories? Or make up your own stories? Or play imaginary games? St Ignatius had an incredibly rich and fertile imagination; while recovering from battle injuries, he lost himself in stories of heroic deeds, imagining himself as always the hero of course. But after reading stories of the saints which someone gave him, he began to imagine how he could instead do great deeds for God – and found deep consolation when he used his imagination in this way, rather than the momentary pleasure from imagining his heroic deeds of rescuing fair maidens! When he came to write his Spiritual Exercises, he used this insight to encourage his followers, first, to use their imagination to ‘enter into the vision of God’, imagining how God might look down on our turbulent world, sending his son into the middle of that turbulence to show us God’s compassion and love. Then he encouraged his followers to use their imagination to place themselves right in the middle of the Gospel stories, right where Jesus is.

In praying imaginative contemplation, we are invited to do the

rhai y maent yn eu caru ac ar gyfer y rhai bell i ffwrdd na fyddant byth yn gwybod.

Mae sawl ffordd o weddö; roedd y llyfrynn diwethaf yn edrych ar yr Examen (Yr Astudiaeth) Sant Ignatius a Lectio Divina (darlleniad dwyfol) – mae'r llyfrynn yn dal ar gael i'r rhai a hoffai gael copi. Isod, ceir mwy o ffyrdd y gallwn gyfnerthu ein perthynas â Duw.

Dull Ignataidd o Weddö

Mae'r dull Ignataidd o weddö — a enwyd ar ôl Ignatius o Loyola (1491-1556) — yn rhyw fath o brofiad rhithiol o'r ysgrythur lle y rydych yn darllen y ysgrythur ac yna creu yn eich meddwl ffilm fer am yr hyn a ddarllennoch. Mae hyn yn ein helpu i ddatblygu ein perthynas unigryw gyda Iesu, y person sy'n byw ac yn anadlu, drwy ddefnyddio'r rhodd mawr hwnnw o'n dychymyg a rhoddodd Duw i ni. Mae'n rhodd yr ydym i gyd wedi'i defnyddio ers i ni fod yn ifanc iawn. Rydym yn defnyddio'r rhodd o ddychymyg y mae Duw wedi rhoi i ni i ddarganfod pwy ydym ni ac i archwilio ystyr y byd o'n cwmpas — e.e. a oedd gennych ffrind dychmygol pan oeddech chi'n ifanc? Golloch eich hun mewn storïau tylwyth teg? Neu lunioch eich straeon eich hun? Neu chwaraewch gemau dychmygol? Roedd gan Sant Ignatius ddychymyg anhygoel o gyfoethog a ffrwythlon; wrth adennill o anafiadau brwydr, collodd ei hun mewn straeon o weithredoedd arwrol, gan ddychmygu ei hun fel yr arwr bob amser wrth gwrs. Ond ar ôl darllen storïau o'r seintiau a roddodd rhywun iddo, dechreuodd ddychmygu sut y gallai yn hytrach wneud gweithredoedd gwych i Dduw — a dod o hyd i gysur dwfn pan ddefnyddiodd ei ddychymyg fel hyn, yn hytrach na'r pleser ennyd o ddychmygu ei weithredoedd arwrol o achub morwynion teg! Pan ysgrifennodd ei Ymarferion Ysbrydol, defnyddiodd y mewnwelediad hwn i annog ei ddilynwyr, yn gyntaf, i ddefnyddio eu dychymyg i 'fynd i mewn i weledigaeth Duw ', gan ddychmygu sut y gallai Duw edrych i lawr ar ein byd cythryblus, gan anfon ei fab i ganol y cynnwrf hwnnw i ddangos i ni dosturi a chariad Duw. Yna anogodd ei ddilynwyr i ddefnyddio eu dychymyg i osod eu hunain yn iawn ynganol straeon yr Efengyl, yn union lle mae Iesu.

Gan weddö â myfyrdod dychmygus cawn ein gwahodd i wneud yr

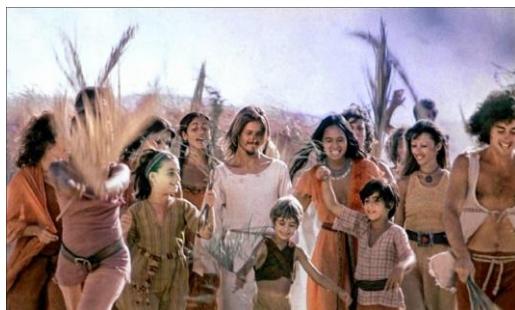
same; to become an onlooker, part of the crowd, to become a participant, to experience the story, to meet Jesus there face to face as did the shepherds, as did the disciples, as did those seeking healing, as did the women who were changed by encountering Jesus. In entering into where Jesus is, by being there, experiencing him in our hearts, he becomes more real for us. We see Jesus the person, how he looks, how he sounds, how he moves, how he looks at us and at the disciples: we sense the mood of the crowd, we notice the people Jesus focused on and interacted with, the people he healed and challenged. We become aware of our feelings, what touches or moves us, how our feelings change as events move on. Feel the heat, cold, dust, dirt, discomfort, hunger, thirst, the touch and jostling of the crowd, smelling the scent of flowers, herbs – sweat, unwashed bodies, rancid food – and worse, being aware of the physical surroundings, the landscape, the houses, the lakeshore, the clothes people are wearing. As you enter as fully as you can into the gospel scene you have chosen, ask God for your deepest desire. As the story unfolds, who are you in the story? Notice your feelings and how you respond to them. What is Jesus' message here for you today and how will you let it change you?



Pick one of the following scriptures and see where your imagination takes you.

- Martha and Mary (Luke 10:38-42)
- On the Road to Emmaus (Luke 24:13-21, 28-32)
- Storm at Sea (Mark 4:35-41)
- Woman with Haemorrhage (Mark 5:24-34)

un peth; i ddod yn wylwr, yn rhan o'r dorf, i ddod yn gyfranogwr, i brofi'r stori, i gwrdd â lesu yno wyneb yn wyneb fel y gwnaeth y bugeiliaid, fel y gwnaeth y disgylion, fel y gwnaeth y rhai sy'n ceisio iachau, fel y gwnaeth y menywod a oedd yn cael eu newid drwy ddod ar draws lesu. Wrth fynd i mewn i'r un lle â lesu, drwy fod yno, yn ei brofi yn ein calonnau, mae'n dod yn fwy gwirioneddol i ni. Rydym yn gweld lesu y person, sut y mae'n edrych, sut y mae'n swnio, sut y mae'n symud, sut y mae'n edrych arnom ni ac ar y disgylion: rydym yn synhwyro hwyliau'r dorf, rydym yn sylwi ar y bobl yr oedd lesu yn canolbwytio arnynt ac yn rhyngweithio â hwy, y bobl a iachaodd ac a heriodd. Rydyn ni'n dod yn ymwybodol o'n teimladau, beth sy'n effeithio arnom neu'n ein cynhyrfu, sut mae ein teimladau'n newid wrth i ddigwyddiadau symud ymlaen. Teimlwch y gwres, oerfel, llwch, baw, anghysur, chwant bwyd, syched, cyffyrddiad a gwthlyd y dorf, aroglwch wynt da o flodau, perlysiau - chwys, cyrff heb eu golchi, Bwyd sur- a gwaeth, byddwch yn ymwybodol o'r amgylchoedd corfforol, y tirwedd, y tai, y llyngyren, y dillad mae pobl yn eu gwisgo. Wrth i chi fynd i mewn mor llawn ag y gallwch i mewn i olygfa'r Efengyl yr ydych wedi dewis, gofyn i Dduw am eich awydd dyfnaf. Wrth i'r stori ddatblygu, pwy wyt ti yn y stori? Sylwch ar eich teimladau a sut rydych chi'n ymateb iddyn nhw. Beth yw neges lesu yma i chi heddiw a sut y byddwch chi'n gadael iddo newid chi?



Dewiswch un o'r ysgrythurau canlynol a gweld ble mae eich dychymyg yn mynd â chi.

- Martha a Mary (Luc 10:38-42)
- Ar y ffordd i Emaus (Luc 24:13-21, 28-32)
- Storm ar y môr (Marc 4:35-41)

- The Tax Collector and the Pharisee (Luke 18:9-14)
- Jesus and the Awesome Catch of Fish (Luke 5:1-11)

Intercessory Prayer

There are many ways to love our neighbour, but intercessory prayer—praying on behalf of other people—is surely one of the most powerful. In this type of prayer, we bring the person or the circumstance that troubles us before God until we can sense and be changed by God’s attitude toward that person or circumstance. The Bible is full of examples of intercessory prayers. The prophets pray for the people of Israel. Jesus faithfully prays for his disciples. He even intercedes for those involved in his crucifixion, “Father, forgive them for they do not know what they are doing” (Luke 23:34). The book of Hebrews indicates that Jesus will always intercede for us (Hebrews 7:25). Praying for others is our responsibility and our privilege.



The scriptures direct us to intercede for others. Take a few minutes to focus on each of these groups of people and hold them in prayer before God. Try to imagine God’s healing, restoration, and love as it might be expressed to each of these groups:

- all in authority
- ministers
- the Church
- friends
- neighbours
- the sick
- our enemies
- (and, in case we missed anyone) all people everywhere

- Y fenyw â gywair (Marc 5:24-34)
- Y Casglwr Trethi a'r Pharisead (Luc 18:9-14)
- Iesu a dalfa o bysgod wych (Luc 5:1-11)

Gweddi Eiriolaethol

Mae llawer o ffyrdd i garu ein cymydog, ond mae gweddi eiriolaethol — gweddio dros pobl eraill — yn sicr o fod yn un o'r rhai mwyaf grymus. Yn y math hwn o weddio, rydym yn dod â'r person neu'r amgylchiad sy'n ein poeni gerbron Duw nes y gallwn synhwyro a chael eich newid gan agwedd Duw tuag at y person neu'r amgylchiad hwnnw. Mae'r Beibl yn llawn enghreifftiau o weddïau eiriolaethol (ymbiliau). Mae'r proffwydi yn gweddio dros bobl Israel. Mae Iesu'n gweddio'n ffyddlon dros ei ddisgyblion. Mae hyd yn oed yn eiriol dros y rhai sy'n ymwneud â'i groeshoeliad, "O Dad, maddau iddynt, oherwydd ni wyddant beth y maent yn ei wneud." (Luc 23:34). Mae'r llyfr Hebreaid yn nodi y bydd Iesu bob amser yn eiriol drosom (Hebreaid 7:25). Gweddi dros eraill yw ein cyfrifoldeb a'n braint.



Mae'r ysgrythurau yn ein cyfarwyddo i eiriol dros eraill. Cymerwch ychydig funudau i ganolbwytio ar bob un o'r grwpiau hyn o bobl a'u dal mewn gweddi gerbron Duw. Ceisiwch ddychmygu iachau, adferiad, a chariad Duw fel y gellid ei fynegi i bob un o'r grwpiau hyn:

- pawb mewn awdurdod
- gweinidogion
- yr Eglwys
- ffrindiau
- cymdogion
- y clefion
- ein gelynion
- (a, rhag ofn i ni golli neb) pawb o bob man

Intercession is not only a solitary practice. When we gather with other believers and lift up names of people and situations needing prayer, we practice corporate intercession. This also occurs when we gather with several others to pray for a troubling situation. As you gather with others, think of a place of violence, tension, or disaster that you can lift up in prayer. Each person present could offer a spoken prayer followed by silence. Close by affirming God's ability to bring justice, to have the last word.

Our intercessions for others may take on a more active nature. We can express our intercessions through simple acts of kindness and compassion. This may include sending a note of encouragement or making a donation to an organization in the name of a friend or relative. Or, you may feel led to call someone or to speak up for those who have no voice. Is there someone God wants you to contact or something God wants you to do? Act on this leading as your prayer of intercession.

Praying for the World

As Martin Luther observed prayer is not overcoming God's reluctance, but opening ourselves to God's willingness. As followers of Christ, we have been instructed to pray and to open ourselves to God's desires for all of creation. The practice of praying for the world is one way we can do that.

Begin by taking a few slow, deep breaths, being aware in the present moment. Ask the Holy Spirit to flow through your heart, mind, and spirit as you pray.



Envision the earth as astronauts in space see it. In your mind's eye,

Nid yn unig y mae eiriolaeth yn arfer unig. Pan fyddwn yn casglu gyda credinwyr eraill ac yn codi enwau pobl a sefyllfaoedd sydd angen gweddi, rydym yn ymarfer ymbiliau corfforaethol. Mae hyn yn digwydd hefyd pan fyddwn yn casglu gyda nifer o bobl eraill i weddio dros sefyllfa sy'n peri gofid. Wrth i chi gasglu gydag eraill, meddyliwch am le o drais, tensiwn, neu drychineb y gallwch godi mewn gweddi. Gallai pob person a oedd yn bresennol gynnig gweddi lafar ac yna tawelwch. Gorffennwch drwy gadarnhau gallu Duw i ddod â chyflawned, i gael y gair olaf.

Mae'n bosibl y bydd ein ymbiliau dros eraill yn cymryd natur fwy actif. Gallwn fynegi ein ymbiliau trwy weithredoedd syml o garedigrwydd a thosturi. Gall hyn gynnwys anfon nodyn o anogaeth neu wneud rhodd i sefydliad yn enw ffrind neu berthynas. Neu, efallai y byddwch yn teimlo eich bod wedi cael eich arwain i alw rhywun neu i siarad dros y rhai nad oes ganddynt lais. A oes rhywun Duw am i chi gysylltu â nhw neu rywbeth y mae Duw am i chi ei wneud? Gweithredwch ar hyn yn arwain fel eich gweddi eiriolaethol.

Gweddi dros y byd

Fel y sylwodd Martin Luther nid yw gweddi yn goresgyn amharodrwydd Duw, ond yn agor ein hunain i barodrwydd Duw. Fel disgyblion Crist, rydym wedi cael ein cyfarwyddo i weddio ac i agor ein hunain i ddymuniadau Duw ar gyfer ei holl greadigaeth. Mae'r arfer o weddio dros y byd yn un ffordd y gallwn wneud hynny.

Dechreuwch drwy gymryd ychydig o anadliadau araf, dwfn, gan fod yn ymwybodol yn y foment bresennol. Gofynnwch i'r Ysbryd Glân lifo trwy dy galon, dy feddwl, a'th ysbryd wrth i chi weddio.



Gwelwch y ddaear fel gofodwyr yn ei weld. Yn llygad dy feddwl,

see the jewel-like orb: the blues of the bodies of water, the browns and greens of the landmasses, and the clouds hovering around it all. Imagine the whole planet being surrounded with the light of God's compassion and love for all creatures. Let this light surround you also as you join in the Spirit's intercession for the world.

Also notice that within God's light, there are individual stars of light, those children of God who care, pray, and work for good in the world. See how those stars are so numerous that they also encircle the globe. Acknowledge that your prayers join those of all who also love God.

As particular situations of need or trouble come to your mind, focus on the places on the planet where each exists. Be aware of these specific needs, but also remember that God's light surrounds them all.

Conclude the prayer with your agreement that "God's will be done on earth as it is in heaven."

Further Resources from the Internet

Prayer Sites

Pray-as-you-go. A daily prayer session lasting between ten and thirteen minutes, it combines music, scripture and some questions for reflection. <https://pray-as-you-go.org/>

Daily meditation from the Henri Nouwen society
<https://henrinouwen.org/>

Lectio 365. A daily devotional resource that helps you pray the Bible every day. <https://www.24-7prayer.com/dailydevotional>

Prego from Saint Beuno's Retreat Centre. Reflections and mediations on the Sunday readings
<https://stbeunosoutreach.wordpress.com/prego/>

Pathways to God. Provides daily prayer, Ignatian Spirituality resources and inspiring reflections.
<https://www.pathwaystogod.org/>

BBC Radio Wales is continuing to broadcast its *Celebration* program of worship from churches and chapels across Wales. Tune in every Sunday morning at 7.30am or listen again at
<https://www.bbc.co.uk/programmes/b0079fvx>

Gwelwch y ddaear fel gofodwyr yn ei weld. Yn llygad dy feddwl, gwelwch gleision y crynofeydd dŵr fel gemau, y brown a gwyrrd o'r tirfasau, a'r cymylau'n hofran o'i amgylch i gyd.

Dychmygwch fod y blaned gyfan yn cael ei hamgylchynu gan oleuni tosturi a chariad Duw at bob creadur. Gadewch i'r goleuni hwn eich amgylchynu hefyd wrth i chi ymuno â eiriolaeth yr Ysbryd dros y byd.

Sylwch hefyd, o fewn goleuni Duw, fod sêr unigol o oleuni, y plant hynny o Dduw sy'n gofalu, yn gweddio, ac yn gweithio er daioni yn y byd. Gwelwch sut mae'r sêr hynny mor niferus fel eu bod hefyd yn amgylchynu'r byd. Cydnabyddwch bod eich gweddïau yn ymuno â'r rhai sydd hefyd yn caru Duw.

Wrth i sefyllfaedd arbennig o angen neu helynt ddod i'ch meddwl, canolbwytchiwr ar y lleoedd ar y blaned lle mae pob un yn bodoli. Byddwch yn ymwybodol o'r anghenion penodol hyn, ond cofiwch hefyd fod goleuni Duw o'u hamgylch i gyd.

Gorffennwch y weddi gyda'ch cytundeb y "bydded ewyllys Duw ar y ddaear megis yn y nef."

Adnoddau Pellach o'r We

Gwefannau Gweddi

Pray-as-you-go. Sesiwn weddi ddyddiol sy'n para rhwng deg a thair ar ddeg munud, mae'n cyfuno cerddoriaeth, ysgrythur a rhai cwestiynau ar gyfer myfyrio. <https://pray-as-you-go.org/>

Myfyrdod dyddiol o Gymdeithas Henri Nouwen
<https://henrinouwen.org/>

Lectio 365. Adnoddau defosiynol dyddiol sy'n eich helpu i weddio'r Beibl bob dydd. <https://www.24-7prayer.com/dailydevotional>

Prego o Ganolfan Encil Beuno Sant. Meddyliau a myfyrdodau ar y darlleniedau ar y Sul <https://stbeunosoutreach.wordpress.com/prego/>

Pathways to God. Yn cynnig gweddi ddyddiol, adnoddau ysbrydolwydd Ignatian a myfyrdodau ysbrydoledig. <https://www.pathwaystogod.org/>

Mae BBC Radio Wales yn parhau i ddarlledu ei raglen *Celebration* sef addoliad o eglwysi a chapeli ledled Cymru. Gwrandewch arni bob bore Sul am 7.30yb neu wedyn

<https://www.bbc.co.uk/programmes/b0079fvx>

Bibles online

Welsh

<https://www.bible.com/versions/394-bcnd-beibl-cymraeg-newydd-diwygiedig-2004>

<http://www.beibl.net/>

English

<https://www.biblegateway.com/>

<https://www.biblica.com/bible/>

Popular Books on Prayer

Burrows, Ruth. *The Essence of Prayer*. London: Burns and Oates, 2010.

Brother Lawrence. *The Practice of the Presence of God*. (Eremetical Press) 2009

Dalrymple, John. *Simple Prayer*. London: Darton, Longman and Todd, 1984/2010.

De Mello, Anthony. *Sadhana*. New York: Banton, Doubleday, Dell 1984.

Duffy, Eamon, Ed. *The Heart in Pilgrimage*. London: Bloomsbury, 2013.

Green, Thomas H. *Opening to God: a Guide to Prayer*. Notre Dame: Ave Maria, 1976/2006.

Hughes, Gerard W. *God of Surprises*. London: Darton, Longman and Todd, 1985/2008.

Main, John. *Word into Silence: a Manual for Christian Meditation*. Canterbury: Canterbury Press, 2006.

O'Rourke, Benigus. *Finding Your Hidden Treasure: The Way of Silent Prayer*. Liguori, U.S.A.: Liguori Publications, 2010.

Laird, Martin. *Into The Silent Land: The Practice of Contemplation*. London: Darton, Longman and Todd, 2006, 2011.

Rupp, Joyce. *The Cup of Our Life*. Notre Dame: Ave Maria Press, 1997.

Pennington, Basil. *Centering Prayer*. New York: Image Books, 1982.

Copyright Notice

Material for Morning and Evening Prayer is © Church in Wales Publications and the Representative Body of the Church in Wales 2010 and The Divine Office© 1974, hierarchies of Australia, England and Wales, Ireland. All rights reserved. Material for Ways of Prayer adapted from the Diocese of Paisley: *Ways of Praying. A Practical Guide*

<https://d2y1pz2y630308.cloudfront.net/2370/documents/2015/10/Prayer%20Guide%20Digital.pdf> The Upper Room <https://www.upperroom.org/>

Beiblau ar-lein

Cymraeg

<https://www.bible.com/versions/394-bcnd-beibl-cymraeg-newydd-diwygiedig-2004>

<http://www.beibl.net/>

Saesneg

<https://www.biblegateway.com/>

<https://www.biblica.com/bible/>

Llyfrau Poblogaidd am Weddö

Burrows, Ruth. The Essence of Prayer. London: Burns and Oates, 2010.

Brother Lawrence. The Practice of the Presence of God. (Eremetical Press) 2009

Dalrymple, John. Simple Prayer. London: Darton, Longman and Todd, 1984/2010.

De Mello, Anthony. Sadhana. New York: Banton, Doubleday, Dell 1984.

Duffy, Eamon, Ed. The Heart in Pilgrimage. London: Bloomsbury, 2013.

Green, Thomas H. Opening to God: a Guide to Prayer. Notre Dame: Ave Maria, 1976/2006.

Hughes, Gerard W. God of Surprises. London: Darton, Longman and Todd, 1985/2008.

Main, John. Word into Silence: a Manual for Christian Meditation. Canterbury: Canterbury Press, 2006.

O'Rourke, Benigus. Finding Your Hidden Treasure: The Way of Silent Prayer. Liguori, U.S.A.: Liguori Publications, 2010.

Laird, Martin. Into The Silent Land: The Practice of Contemplation. London: Darton, Longman and Todd, 2006, 2011.

Pennington, Basil. Centering Prayer. New York: Image Books, 1982.

Hysbysiad Hawlfraint

Deunydd ar gyfer y foreol a'r Gosber oddi wrth © Cyhoeddiadau yr Eglwys yng Cymru a Chorff Cynrychiolwyr yr Eglwys yng Nghymru 2010 a The Divine Offifice © 1974, hierarchaethau Awstralia, Lloegr a Chymru, Iwerddon. Cedwir pob hawl. Deunydd ar gyfer Ffyrdd i Weddö wedi'i addasu o'r gweffannau canlynol: Diocese of paisley: Ways of Praying. A Practical Guide

<https://d2y1pz2y630308.cloudfront.net/2370/documents/2015/10/Prayer%20Guide%20Digital.pdf> The Upper Room <https://www.upperroom.org/>

Gweddi i Ofyn am Iachau

lesu, yn ystod dy Weinidogaeth ar y ddaear
Dangosais eich grym a'ch gofal
gan iacháu pobl o bob oed a gorsafoedd bywyd
rhag anhwylderau corfforol, meddyliol ac ysbrydol.
Fod yn bresennol nawr i bobl
sydd angen eich cyffyrddiad cariadus oherwydd covid-19.
Mai nhw sy'n teimlo eich grym i iacháu
drwy ofal meddygon a nyrsys.
Mynd â'r ofn, y pryder a'r ymdeimlad o unigrwydd i ffwrdd
gan bobl sy'n derbyn triniaeth neu o dan gwarantîn.
Rhoi ymdeimlad o bwrpas iddynt wrth fynd ar drywydd iechyd
ac amddiffyn eraill rhag bod yn agored i'r clefyd.
Amddiffyn eu teuluoedd a'u ffrindiau
a dod â heddwch i bawb sy'n eu caru.
Amen.

Prayer Asking for Healing

Jesus, during your ministry on earth
you showed your power and caring
by healing people of all ages and stations of life
from physical, mental, and spiritual ailments.
Be present now to people
who need your loving touch because of covid-19.
May they feel your power of healing
through the care of doctors and nurses.
Take away the fear, anxiety, and feelings of isolation
from people receiving treatment or under quarantine.
Give them a sense of purpose in pursuing health
and protecting others from exposure to the disease.
Protect their families and friends
and bring peace to all who love them.
Amen.