



Llwybr Deiniol

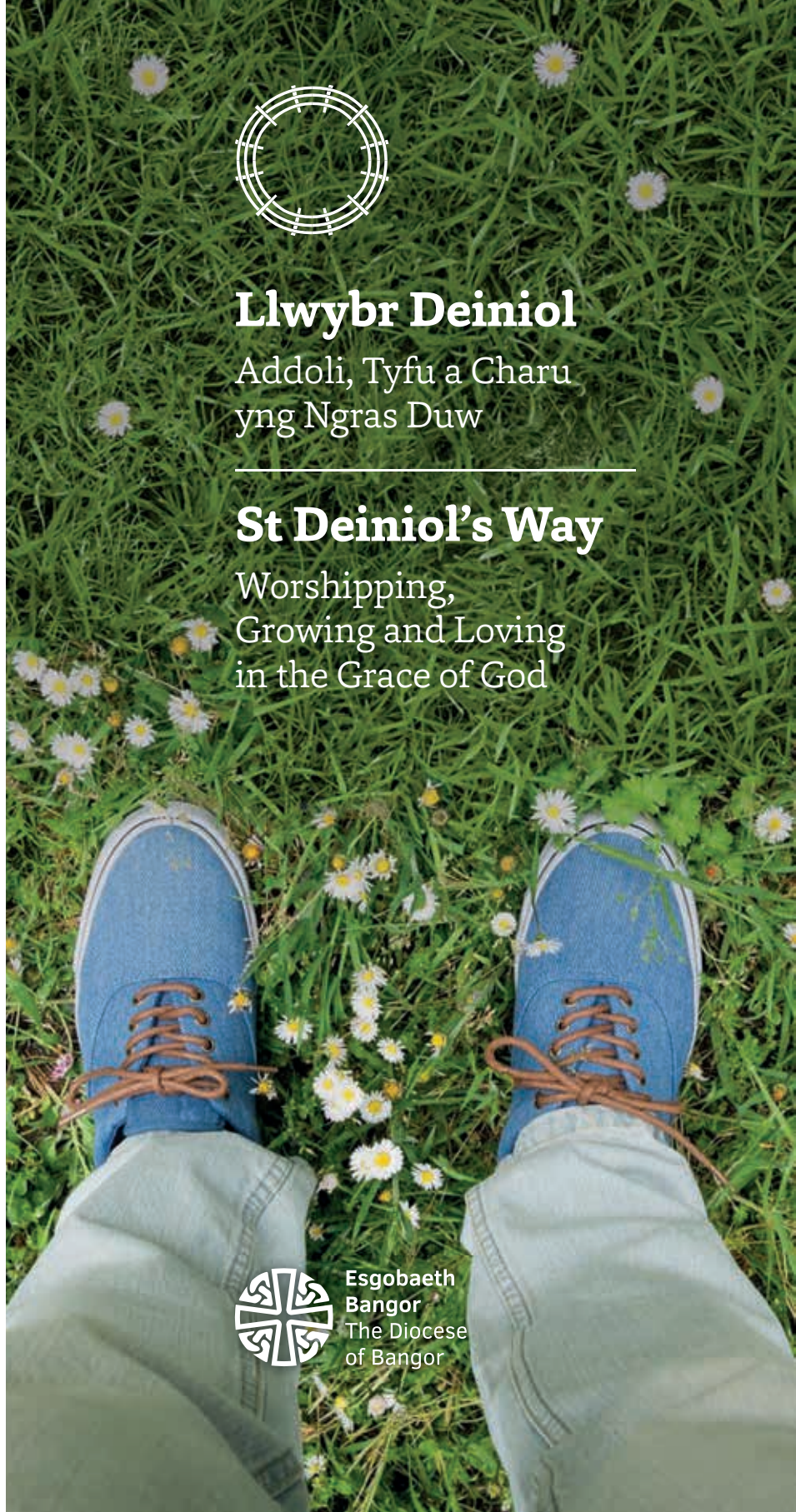
Addoli, Tyfu a Charu
yng Ngras Duw

St Deiniol's Way

Worshipping,
Growing and Loving
in the Grace of God



Esgobaeth
Bangor
The Diocese
of Bangor





Esgobaeth
Bangor
The Diocese
of Bangor

Rydym yn croesawu adborth am y deunydd hwn. Cysylltwch â ni drwy ebostio bangor@eglwysyngnghymru.org.uk neu drwy ysgrifennu atom yn **Nhŷ Deiniol, Clos y Gadeirlan, Bangor, Gwynedd LL57 1RL.**

Daw'r dyfyniadau ysgrythurol o'r Beibl Cymraeg Newydd Diwygiedig. Mae gweddill y testun, gan gynnwys y gweddïau a'r addasiadau o'r Beibl, wedi'i ysgrifennu gan Janet Fletcher, a'i olygu â chymorth Allan Wilcox.

Hawlfraint © Bwrdd Cyllid Esgobaeth Bangor 2016

We welcome all feedback about this material. Please contact us at bangor@churchinwales.org.uk or **Tŷ Deiniol, Cathedral Close, Bangor, Gwynedd LL57 1RL.**

The biblical extracts are from the New Revised Standard Version of the Bible.

All other writing, including prayers and adaptations of the Bible, is by Janet Fletcher, with editorial assistance from Allan Wilcox.

Copyright © Bangor Diocesan Board of Finance 2016

Cynnwys

Contents

4

Cyflwyniad i Lwybr Deiniol
Introduction to St Deiniol's Way

20

Ymrwymo i Lwybr Deiniol
Committing to St Deiniol's Way

50

Gweddïau Dyddiol Llwybr Deiniol
The Daily Prayers of St Deiniol's Way

Rhagair Foreword



Pleser o'r mwyaf yw i mi gymeradwyo Llwybr Deiniol i'r esgobaeth. Ei nod yw cynnig fframwaith y gallwn ninnau fel disgyblion ymwreiddio o'i fewn mewn gweddi, gan dyfu mewn ffydd, a thystio i gariad Duw at y greadigaeth gyfan.

Mae'n seiliedig ar fyfyrddod aeddfed, gan gynnwys ar rai o'r rheolau bywyd clasurol megis rheol Bened Sant, ond hefyd draddodiadau a ffynonellau Celtaidd a Chymreig. Fy ngobaith yw y bydd yn ein galluogi a'n herio i deithio ymhellach gyda Duw, ac i ddeall natur cymuned sy'n dysgu ac ymddwyn felly. Fe'i cyflwynaf i chi gyda diolch i Dduw, yr hwn yw, yng Nghrist Iesu, ein Llwybr, y Gwirionedd a'r Bywyd.

I am delighted to commend St Deiniol's Way to the diocese. It seeks to provide a framework within which we as disciples can be rooted in prayer, grow in faith, and witness to God's love for the whole creation.

It is the work of mature reflection, drawing on some of the classic disciplines such as the Benedictine rule, and drawing too on distinctively Celtic and Welsh sources and traditions. My hope is that it will enable and challenge us to go further with God, and to understand and practise what a learning community looks like. I offer it to you with thanks to God, who, in Christ Jesus, is the Way, the Truth and the Life.



Y Gwir Barchg Andy John
Esgob Bangor

The Rt Revd Andy John
Bishop of Bangor



**Esgobaeth
Bangor**
The Diocese
of Bangor

Llwybr Deiniol

Addoli, tyfu a charu

St Deiniol's Way

Worshipping, growing and loving

Fel Cristnogion, fe'n gelwir i ddilyn Iesu Grist, ein Llwybr, y Gwirionedd a'r Bywyd. Fel Cristnogion yn Esgobaeth Bangor, rydym wedi ymrwymo i dair egwyddor sylfaenol y credwn ddylai nodweddu ein bywyd ar y cyd fel disgyblion. Gellir crynhoi'r rheini yn yr ymadroddion 'addoli Duw', 'tyfu'r Eglwys' a 'caru'r byd'.

Mae addoli Duw'n ymwneud â'n holl berthynas â Duw, o weddi breifat bersonol i addoli cyhoeddus cynulleidfaol. Dyma'r sail y saif ein ffydd arni a thrwy'r berthynas honno y gall ein ffydd dyfu a dyfnhau. Mae gweddi'n cynnwys ein holl gyfathrebu â Duw, nid yn unig yn yr eglwys ar y Sul, ond lle bynnag y byddwn unrhyw adeg unrhyw ddydd. Gall fod yn ymateb i eiriau ysgrifenedig – gweddiâu pobl eraill neu rannau o'r Beibl neu destunau ysbrydoledig eraill – a gallwn fynegi'n gweddiâu yn ein geiriau ysgrifenedig ein hunain. Gall fod yn ymateb o'r galon o sylweddoli'n annisgwyl brydferthwch y greadigaeth, neu wrth geisio heddwch a chyfiawnder. Gall fod yn gwbl ddistaw, boed ar ein pen ein hunain neu yng nghwmni eraill. Nid oes terfyn ar y ffyrdd y gallwn weddi'o i Dduw a'i addoli.

As Christians, we are called to follow Jesus Christ, who is the Way, the Truth and the Life. As Christians in the Diocese of Bangor, we are committed to three essential principles that we believe should characterise our common discipleship. These are summarized in the phrases 'worshipping God', 'growing the Church' and 'loving the world'.

Worshipping God concerns our whole relationship with God, from personal private prayer to full-blown public worship. It is the foundation upon which our faith rests, and the means whereby it is enabled to grow and deepen. Prayer is all our conversation with God, not only in church on a Sunday, but wherever we are throughout each and every day. It may be a response to written words – the prayers of others, passages from the bible or other inspirational writings, and it may be expressed by using our own written words. It may be a heartfelt outpouring upon being suddenly touched by the beauty of creation, or a seeking after peace and justice. It may be completely silent, whether we are alone or in the company of others. There is no end to the number of ways in which we can pray to and worship God.

Mae tyfu'r Eglwys yn ymwneud â'r math o ddisgyblion ydym a sut yr ydym yn ymddwyn fel disgyblion. Gelwir pob un o ohonom i fod yn ddisgybl i Grist, i gynyddu'n gwybodaeth ynghylch llwybrau Duw ac i adeiladu Corff Crist, sef yr Eglwys. Fe'n gelwir gan Dduw i ystyried a darganfod sut allwn gynnig ein hamser a'n doniau i'r Eglwys. Yn ogystal â'r weinidogaeth ordeiniedig a gweinidogaethau trwyddedig ac wedi'u comisiynu, mae yna ddigonedd o dasgau a allai ymddangos yn ddigon cyffredin y byddai twf yr Eglwys yn amhosibl hebddynt – cadw'r adeilad yn lân a thaclus tu mewn ac allan, paratoi lluniaeth, croesawu newydd-ddyfodiaid cyn ac ar ôl y gwasanaethau ac, efallai'n bwysicaf oll, cadw twf yr Eglwys yn ganolog i'n gweddïau.

Mae caru'r byd yn ymwneud â'n hymwybyddiaeth o'r greadigaeth gyfan – gan gynnwys holl bobl Dduw. Gellir adnabod gwir ddisgyblion drwy eu rhoi diflino a'u hagwedd hael. Fe'n gelwir i geisio ffyrdd i gynnal yr adnoddau cyfoethog mae'r ddaear yn eu darparu drwy ofalu am yr amgylchedd ac ymdrechu i sicrhau masnach deg i bawb. Fe'n gelwir hefyd i groesawu amrywiaeth yr hil ddynol – i wrando, i ddirnad anghenion pobl eraill ac i arfer lletygarwch, yn lleol a ledled y byd – fel y gall pawb, o ba bynnag hil neu genedl a beth bynnag fo'u cefndir addysgol, cymdeithasol neu grefyddol, gael y cyfle i fyw i'r eithaf mewn heddwch a diogelwch.

Growing the Church concerns the nature of our discipleship and the ways in which we practise it. Each of us is called to be a disciple of Christ, to increase our knowledge and love of God's ways, and to build up the Body of Christ, which is the Church. God calls us to explore and discover how we can offer our time and gifts to the Church. In addition to the ordained, licensed and commissioned ministries, there are any number of seemingly-mundane tasks without which the growth of the Church would be a non-starter – keeping the building clean and presentable inside and out, preparing refreshments, welcoming newcomers before and after the services, and, perhaps most important of all, making the growth of the Church central to our prayers.

Loving the world concerns our awareness of all creation – including all of God's people. True disciples can be recognised by their selfless acts of giving and their generous attitudes. We are called to seek ways of sustaining the rich resources the earth provides by caring for the environment and by striving to secure fair trade for all. We are also called to welcome the diversity of the human race – to listen, to acquaint ourselves with the needs of others and to show hospitality, both locally and globally – so that everyone, regardless of race, nationality, educational, social or religious background, may be given the opportunity to flourish in peace and safety. Above all, we are called to share with others the love shown to us by our Lord and Saviour Jesus Christ, and to bring them closer to the one who gathered the whole of creation to himself on the Cross and redeemed the world by his love.



Uwchlaw popeth, fe'n gelwir i rannu ag eraill y cariad a ddangoswyd atom ninnau gan ei Harglwydd a'n Gwardwr Iesu Grist, ac i ddod ag eraill yn agosach at yr Un a gofleidiodd yr holl greadigaeth ar y Groes ac a ddaeth â iachawdwriaeth i'r byd drwy ei gariad.

Er mwyn dathlu cydblethu'r tair nodwedd uchod o'r ffydd Gristnogol, mae angen i ni sicrhau bod ein bywydau'n wedi'u gwreiddio mewn gweddi a myfyrdod ac yn bwydo arnynt. Mae'r hanes ysgrythurol am Iesu'n ymweld â chartref Mair a Martha (Luc 10:38-42) yn ein hatgoffa, os ydym i dyfu a dysgu, bod angen i ni weithiau ymneilltuo oddi wrth gofynion a straen bywyd beunyddiol fel y gallwn ninnau hefyd eistedd a gwrando'n dawel ar air Duw.

Nod Llwybr Deiniol yw cynnig ffordd i ni oll ddod yn bobl sy'n talu sylw i Dduw, gan gadw cydbwysedd yn ein bywydau beunyddiol rhwng gwaith a gorffwys, rhwng gwneud a bod.

To enable the interweaving of these three important markers of the Christian faith, we need to ensure that our lives are grounded and nurtured by prayer and reflection. The Gospel story of Jesus visiting the home of Mary and Martha (Luke 10:38-42) reminds us that, if we are to grow and learn, we sometimes need to step away from the demands and stresses of daily life so that we too can sit and listen quietly to the word of God.

St Deiniol's Way seeks to offer a means whereby we can all become God's attentive people, striking a balance in our day-to-day lives between busyness and restfulness, between times of doing and times of simply being.



Llwybr Deiniol

Myfyrdod a chydbwysedd

St Deiniol's Way

Reflection and balance

Fel Cristnogion, fe'n gelwir i addoli, tyfu a charu ym mhob agwedd o'n bywydau beunyddiol; ond sut ydym i sicrhau cydbwysedd rhwng ein gweithgareddau bob dydd a'n amser gweddi a'n hymrwymiad i'r Eglwys?

Mae byw mewn ffordd sy'n ffyddlon i Dduw yn golygu ceisio'n weddïgar ffordd o sicrhau bod ein bywydau'n cynnwys popeth sy'n bwysig i ni: ein gwaith, ein teuluoedd, ein cyfeillion, ein hamser hamdden, y gymuned o'n cwmpas, a'n haddoli, boed ar ein pen ein hunain neu fel aelod o gynulleidfa.

Dychmygwch glorian hen ffasiwn. Byddid yn gosod pwysau ar un ochr a mesur y cynhwysion yn ofalus ar yr ochr arall. Roedd yn hawdd iawn tywallt gormod, neu rhy ychydig. Byddai'n rhaid i'r pwysau a'r cynhwysion gydbwyso'n berffaith er mwyn dilyn y rysâit yn llwyddiannus.

Mewn ffordd debyg, mae angen i ninnau geisio cydbwysedd perffaith yn ein bywydau ninnau. Gallai bod â gormod o bwysau ar y naill ochr neu'r llall arwain at orweithio, straen ac afiechyd. Gallwn fel arfer fyw gyda chydbwysedd llai na pherffaith yn y tymor byr, ond nid yn yr hirdymor.

As Christians we are called to worship, grow and love in every part of our daily lives; but how do we balance our day-to-day activities with times of prayer and a commitment to the Church?

To live in a way that is true to God is to seek prayerfully a way of ensuring that our lives include everything that is important to us: our work, our families, our friends, our leisure time, the community around us, and our worship, both solitary and in a gathered congregation.

Imagine an old fashioned set of scales. Weights would be placed at one end and the ingredients carefully measured out at the other end. It was very easy to put in too much, or too little. The weights and the ingredients needed to be in perfect balance if the recipe was to be successful.

In a similar way, we need to seek a perfect balance in our lives. Having too heavy a weight at either end could result in pressures leading to overwork, stress and ill health. We can usually manage a less-than-perfect balance in the short term, but not in the long term.

Un ffordd i addoli, tyfu a charu yng ngras Duw yw treulio ychydig amser yn adolygu'n weddigar batrwm a rhythm ein bywydau beunyddiol. Lle, a chyda phwy, ydyn ni'n treulio gormod o amser? Lle, a chyda phwy, ydyn ni'n treulio rhy ychydig o amser?

O draddodiad Bened Sant (c.480-c.543) daw'r syniad am Reol Bywyd. Cyflwynodd i'w fynachod Reol drwy'r hon y rhannai â hwy restr o ofynion a fyddai'n sicrhau harmoni a heddwch yn y fynachlog. Dros y blynyddoedd, lluniwyd llawer o amrywiadau ar y Rheol – ar gyfer cymunedau mynachaid i ddynion a merched, ac ar gyfer pobl nad ydynt yn byw mewn cymunedau mynachaid ond sy'n byw drwy ras Duw. Mae'r 'Rheol' hon yn eu cynorthwyo i gadw'u golwg ar Dduw ac ar alwad Duw ar eu cyfer yn eu bywydau beunyddiol. Mae o gymorth hefyd i sicrhau cydbwysedd da rhwng bywyd o waith, gweddi a hamdden.

Mae Llwybr Deiniol yn defnyddio elfennau o'r cerrynt a'r traddodiadau hyn, gan gynnig ffordd o fyfyrion ynghylch ein bywydau ac anelu at sicrhau cydbwysedd iach: ceisio ffordd o fyw sy'n dod â ni'n agosach at Iesu Grist, ein Llwybr, y Gwirionedd a'r Bywyd. Gall y gair 'Rheol' awgrymu rhywbeth y mae'n rhaid ufuddhau iddi heb ei thorri byth, rhywbeth gosodedig a digyfnwied. Nid yw Llwybr Deiniol yn gweithio'n union felly. Fe'i bwriedir i alluogi pob un ohonom i fyfyrion ynghylch ffordd o fyw a allai wella neu gyfoethogi'r lle y mae Duw wedi'n galw iddo heddiw.

One way to worship, grow and love in the grace of God is to spend a little time prayerfully reviewing the pattern and rhythm of our day-to-day lives. Where, and with whom, do we spend too much time? Where, and with whom, do we spend too little time?

From the tradition of St Benedict (c.480-c.543) comes the idea of a Rule of Life. He presented his monks with a Rule through which he shared with them a set of regulations that would ensure harmony and peace in the monastery. Over the years many variations have been written – for monastic communities of men and women, and for those who do not live in monastic communities but seek to live in the grace of God. This 'Rule' helps them to keep their focus upon God, and God's call to them in their daily lives. It also helps to provide a foundation for a well balanced life of work, prayer and recreation.

St Deiniol's Way draws on these traditions and currents, offering us a way of reflecting on our lives and aiming at a proper balance: seeking a way of life that brings us closer to Jesus Christ, who is the Way, the Truth and the Life. The word 'Rule' may suggest something that has to be kept and never broken, something that is fixed and written in stone. St Deiniol's Way is not quite like that. It is designed to enable each of us to explore a way of living that might enhance or enrich the time and place to which God has called us today.

Mae Llwybr Deiniol yn galw ar bob hun ohonom, yn bersonol, i feddwl yn ofalus am rai o elfennau sylfaenol y bywyd Cristnogol ac i wneud rhai ymrwymadau sylfaenol sy'n gydnaws â'n patrwm a'n trefn ddyddiol. Gobeithir y bydd Llwybr Deiniol yn ddigon heriol i annog gweddi ac i ddyfnhau ein hymroddiad fel disgyblion, ond y bydd ar yr un pryd yn ddigon realistig fel y gallwn roi'r ddisgyblaeth o'r neilltu dros dro, heb ei cholli'n llwyr, pan gwyd sefyllfaoedd anodd sydd y tu hwnt i'n rheolaeth, megis afiechyd neu ofynion ychwanegol yn y cartref, y gwaith neu'r eglwys.

St Deiniol's Way invites each of us, personally, to think through some foundational elements of the Christian life and to make some fundamental commitments that fit in with own daily pattern and routine. It is hoped that St Deiniol's Way will be challenging enough to encourage prayer and a deepening of discipleship, but will at the same time be realistic enough to withstand being temporarily set aside when adverse circumstances arise that are beyond our control – ill health, for example, or extra commitments at home, at work or in church.



Llwybr Deiniol Y gymuned ac ysbrydolrwydd Cymreig

St Deiniol's Way Community and Welsh spirituality

Roedd llawer o'r mathau cynnar o ysbrydolrwydd Cymreig yn seiliedig ar fyw mewn cymuned, yn arbennig drwy'r bywyd mynachaid.

Roedd y cymunedau hyn yn cynnwys pobl a oedd yn byw y tu hwnt i furiau'r mynachlogydd. Nod y traddodiad oedd i alluogi pawb a oedd am fyw y bywyd Cristnogol i ddod yn debycach i Grist.

Yn ddiwinyddol, ac mewn gweddïau a barddoniaeth, roedd y pwyslais ar gydberthynas y Drindod Sanctaidd, y Duw sy'n Un ac eto'n Dri: Duw mewn cymuned. Bu'r cefndir Celtaidd o gymorth i wreiddio themâu'r Drindod a chymuned o fewn y greadigaeth a, drwy'r ymgnawdoliad, o fewn y corff dynol. Mae penyd hefyd yn rhan o'r traddodiad ysbrydol Cymreig, fel y gellir gweld, er enghraifft, yn Llyfr Du Caerfyrddin a thestunau cynnar eraill, megis gwaith Gildas. Roedd penyd yn ganolog i drawsnewid y corff a'r enaid – troi o'n cwmpas i ddechrau o'r newydd mewn perthynas gynyddol ddofn â Duw.

Much of early Welsh spirituality was founded upon the idea of living in community, particularly through the monastic life.

These communities included those who lived outside the monastic walls. The monastic tradition was to enable all those who sought the Christian life to become more Christ-like.

Theologically, and within prayer and poetry, the emphasis was upon the inter-relatedness of the Holy Trinity, the God who is One yet Three: God in community. The Celtic heritage helped to ground the themes of the Trinity and of community within creation, and, through the incarnation, within the human body. Penance is also a part of the Welsh spiritual tradition, as can be seen, for example, in the Black Book of Carmarthen and other early writings such as those of Gildas. Penance was integral to the transformation of the body and soul – a turning around to begin anew in an ever deepening relationship with God.

Ers dyddiau disgyblion Iesu, drwy adeg dyfodiad Cristnogaeth i'r ynysoedd hyn a hyd at heddiw, bu Duw yn galw pobl i addoli, i dyfu ac i garu mewn ffydd a llawenydd. Gofynnodd y disgyblion i Iesu eu dysgu sut i weddio (Luc 11:1-4). Roedd dilynwyr cynnar Iesu'n ceisio canfod y ffordd orau i gyd-fyw mewn cariad a heddwch Cristnogol. Canfu rhai'r ateb yng ngwaith arferol bywyd; ceisiodd eraill unigedd; a daeth eraill ynghyd mewn cymunedau mynachaid.

Mae pawb sy'n Gristnogion, yn cynnwys ni ein hunain, yn ceisio presenoldeb a gras Duw yn ein bywydau. Fe'n gelwir i dderbyn cyfoeth cariad Duw, i fwyta wrth fwrdd Duw, i glywed llefaru gair Duw, ac i gyhoeddi'r Efengyl yn lleoedd rydym yn gweithio a'r lle rydym yn byw, gan alw eraill i ymuno â ni i geisio perthynas ddyfnach â Duw, y Drindod Sanctaidd.

Yr ydym oll yn fodau unigryw a bregus, ac yn ein dynoliaeth yr ydym yn agored i gael ein temptio, i weithio'n rhy galed neu i beidio â gweithio'n ddigon caled, i roi gormod neu ddim digon. Mae bywyd yn y byd heddiw yn swnllyd a llawn rhuthr, sy'n golygu ei bod yn bwysicach fyth i ni archwilio patrwm a rhythm ein bywydau beunyddiol yng nghyswllt ein ffydd Gristnogol a'n perthynas bersonol â Duw, gyda'n gilydd a'r greadigaeth oll. Mae'r alwad i addoli, i dyfu ac i garu yng ngras Duw yn wahoddiad i ddyfnhau ein ffydd trwy rannu pryd, y Cymun, yn y gynulleidfa gyda'i gilydd neu gartref, ond mae'n wahoddiad hefyd i rannu gydag eraill Newydd Da Iesu.

From the time of Jesus' disciples, through the coming of Christianity to our shores and up to the present day, we have been called by God to worship, to grow and to love in faithfulness and joy. The disciples asked Jesus to teach them how to pray (Luke 11:1-4). The early followers of Jesus wondered how best to live in community with one another in Christian love and peace. Some found the answer in the usual work of their lives; some sought solitude; and others came together in monastic communities.

All Christians, ourselves included, have in common the fact that we seek the presence and grace of God in our lives. We are called to receive the abundance of God's love, to feed at God's table, to hear God's word spoken, and to take the Gospel out to where we work and the places where we live – calling others to join us in seeking a deeper relationship with God, the Holy Trinity.

We are all unique and vulnerable beings, and in our humanity we are prone to be tempted, to work too hard or not to work hard enough, to give too much or too little. Life in the world today is noisy and rushed, which makes it all the more important that we should examine the pattern and rhythm of our day-to-day lives with regard to our Christian faith and our personal relationships with God, with one another and with all creation. The call to worship, to grow and to love in the grace of God is an invitation to deepen our faith by sharing a meal, the Eucharist, in the gathered congregation or at home, but it is also an invitation to share with others the Good News of Jesus.



I wneud hyn oll, a mwy, rhaid i ni gael cydbwysedd da mewn bywyd, cydbwysedd fydd yn ein galluogi i weld yn gliriach y gwahanol alwadau ar ein hamser yn y fath fodd fel ag i wneud yn siwr na fyddwn yn cael ein gorlwytho. Gall rhai o seintiau Cymru roi i ni ysbrydoliaeth a chyfarwyddyd wrth i ni ystyried yn weddïgar sut y gall pob un ohonom geisio gwell cydbwysedd yn ein bywydau.

To do all of this, and more, means that we need to have a good balance in life, a balance that will help us to see more clearly the various demands upon our time in such a way as to ensure that we do not become overburdened. Some of the Saints of Wales can provide us with inspiration and guidance as we consider prayerfully how each of us can seek a better balance to our lives.



Gweddi Llwybr Deiniol

The St Deiniol's Way prayer

Dduw gras,
 gelwaist arnaf i ddilyn yn ôl traed
 y disgyblion cynnar a'r seintiau,
**i fyw bywyd mewn gwir
 gydbwysedd daioni,
 i weddïo bob dydd a rhannu
 yn fy ffordd fy hun**
**dy gariad di dros yr holl bobl,
 yr holl greadigaeth.**
 Trwy dy gariad a'th ras,
 a thrwy esiampyl Deiniol Sant,
**helpa fi i fod yn ffyddlon
 mewn gweddi, yn fy ngwaith,
 ac wrth orffwyso,**
**yn yr oriau prysur a'r
 manau tawel,**
 fel y gallaf dy addoli,
 fel y bydd i'th Eglwys dyfu,
 ac fel y bydd i'th gariad gofleidio
 ac iachau ein byd toredig.

Amen.

God of grace,
 you have called me to follow in
 the steps
 of the early disciples and saints,
**to live a life in true balance
 of wellbeing,**
**to pray each day and share in
 my own way**
**your love for all people,
 all creation.**
 By your love and grace,
 and through the example of
 St Deiniol,
**help me to be faithful in my
 prayer, in my work, and in my
 times of rest,**
**in the busy hours and in the
 quiet spaces,**
 so that I may worship you,
 so that your Church may grow,
 and so that your love may embrace
 and heal our broken world.

Amen.

Sut i ddefnyddio'r llyfr hwn

How to use this book

Ymrwymo i Lwybr Deiniol

(tud. 20-49)

Mae'r rhan hwn o'r llyfr yn gymorth i chi edrych ar eich bywyd.

Neilltuwch beth amser pan fedrwnch fod yn llonydd ac yn dawel gyda Duw. Gofynnwch i Dduw fod gyda chi mewn cariad, doethineb a deall.

Darllenwch yn araf trwy bob adran, un ar y tro.

Darllenwch drwy'r cwestiynau. Cymerwch eich amser gyda phob un, ac yna ysgrifennu eich ymatebion. Bydd y rhain yn ffurfio eich 'Llwybr Deiniol' personol eich hun ac yn adeiladu ar unrhyw 'Reol' neu 'Lwybr' y gallwch eisoes fod yn ceisio byw yn ei ôl.

'I'ch llygaid chi yn unig' y mae'r ymatebion hyn, er y gallwch fod eisiau eu rhannu gyda'ch cyfarwyddwr ysbrydol os oes gennych un.

Mae angen i'ch ymrwymiadau fod yn realistig, gan gydnabod y cyfyngiadau sy'n cael eu gosod gan amgylchiadau eich bywyd beunyddiol, ond mae angen hefyd iddynt fod yn ddigon heriol i'ch ymestyn a'ch helpu i dyfu mewn ffydd.

Ni fydd eich ymrwymiadau yn 'Llwybr' am oes gyfan, ond bydd angen eu hadolygu o bryd i'w gilydd wrth i'ch amgylchiadau eich hun newid.

Committing to St Deiniol's Way

(pages 20-49)

This part of the book is to help you look at your life.

Set some time aside when you can be still and quiet with God. Ask God to be with you in love, wisdom and understanding.

Read slowly through each section, one at a time.

Read through the questions. Take time with each, and then write down your responses. These will form your own personal 'St Deiniol's Way' and build upon any 'Rule' or 'Way' by which you may already be trying to live.

These responses are 'for your eyes only', though you may wish to share them with your spiritual director if you have one.

Your commitments need to be realistic, recognising the limitations imposed by the circumstances of your day-to-day life, but they also need to be sufficiently challenging to stretch you and help you grow in faith.

Your commitments will not constitute a 'Way' for a whole lifetime but will need to be reviewed periodically as your own circumstances change.

Gweddïau Dyddiol Llwybr Deiniol

(tud. 50-104)

Gallwch weddio'r gweddïau dyddiol ar unrhyw adeg o'r dydd, ond y maent fwyaf addas i'w defnyddio yn y bore.

Pe dymunwch, gallwch gynnwys y darlenniadau beiblaidd o'r Lithiadur a osodwyd am y dydd yn lle'r detholiadau a awgrymir.

Medrwch ddefnyddio'r gweddïau dyddiol hefyd ochr yn ochr â nodiadau darllen y Beibl neu'r llyfryn esgobaethol ar gyfer Adfent a'r Grawys.

Gallwch weddio'r gweddïau dyddiol yn gyflym a syml pan fo angen, neu gallwch dreulio cyfnodau hwy o fyfyrto tawel ar ôl pob rhan o'r litwrgi.

Medrwch ddefnyddio Gweddi Seml Gyda'r Nos (tud. 94-99) a Gweddi Seml yn y Nos (tud. 100-104) bob dydd hefyd.

Ail-ysgrifennwyd rhai o'r salmau i'w defnyddio fel rhan o'r gweddïau dyddiol.

Gan y bydd y rhan fwyaf o bobl yn defnyddio'r llyfryn pan fyddnat ar eu pennau eu hunain, mae'r gweddïau dyddiol oll wedi eu hysgrifennu yn y person cyntaf, ond gellir eu defnyddio mewn grwpiau hefyd trwy newid 'fi' i 'ni', a 'fy' i 'ein'. Mewn sefyllfaoedd grŵp, gall gwahanol rannau gael eu harwain gan wahanol bobl.

The Daily Prayers of St Deiniol's Way

(pages 50-104)

The daily prayers can be prayed at any time of the day but are best suited for use in the morning.

If you wish, you can include the Lectionary Bible readings set for the day in place of the passages suggested.

The daily prayers can also be used along with Bible reading notes or the diocesan booklet for Advent and Lent.

The daily prayers can be prayed quickly and simply when needed, or you can spend longer periods of quiet reflection after each part of the liturgy.

The Simple Evening Prayer (pages 94-99) and Simple Night Prayer (pages 100-104) can also be used daily.

The psalms have all been slightly re-written for use as part of the daily prayers.

Since most people will use the booklet when they are alone, the daily prayers are all written in the first person, but they can also be used in groups simply by changing 'I' to 'we', 'me' to 'us' and 'my' to 'our'. In group settings, different parts can be led by different people.

Syniadau cyffredinol am weddiâu dyddiol

Lle a phryd?

Lle byddwch chi'n defnyddio'r gweddiâu dyddiol yn y llyfr hwn? Dewch o hyd i le yn eich cartref i fod yn fangre gweddi i chi. Er y gall fod yn cael ei ddefnyddio ar adegau eraill, mae mynd i'r lle hwnnw yn benodol i weddio yn ei wneud yn fangre sanctaidd.

Chi yn unig wŷyr yr amser o'r dydd fydd hawsaf i chi ei neilltuo ar gyfer gweddi, ond mae'n syniad da, os oes modd, ei wneud yn amser rheolaidd. Fel arall y mae'n rhy hawdd o lawer ei ohirio nes 'i ni deimlo fel gwneud.'

Efallai y bydd yn fuddiol cael llyfr nodiadau a phensel gyda chi, i nodi unrhyw beth sy'n teimlo'n bwysig neu nad ydych am ei anghofio.

Ar derfyn yr amser gweddi, myfyriwch ar sut deimlad oedd gweddio, sut y gwnaethoch deimlo neu beidio bresenoldeb Duw gyda chi, a phopeth a all fod wedi ei ddatgelu i chi yn y weddi honno.

Yn bwysicaf oll, mwynhewch yr amser hwn o weddio, am mai dyma'r amser y cewch eich tynnu i gymuned y Drindod Sanctaidd.

Darllen y Beibl

Mae modd darllen y detholion o'r Beibl a'r salmau mewn llawer ffordd wahanol.

Peidiwch â rhuthro drwyddynt, ond darllen drwyddynt yn araf.

Ar adegau, fe allwch deimlo bod angen eu darllen fwy nag unwaith.

Wrth i chi ddarllen, a oes gair neu ymadrodd sy'n ymddnagos yn arbennig o bwysig i chi? Os felly, arhoswch gyda'r gair neu'r ymadrodd hwnnw, gan ei ailadrodd yn araf nes i chi deimlo'n

General ideas on daily prayer

Where and when?

Where will you use the daily prayers in this book? Find a space in your home to be your place for prayer. Even though it may be used at other times, going to that place specifically for prayer makes it a sacred space.

Only you will know the time of day that you will most easily be able to set aside for prayer, but it is a good idea, as far as possible, to make it a regular time. Otherwise it is all too easy for us to put it off until we 'feel like it'.

It may be helpful to have a notepad and pencil with you, to jot down anything that feels important or that you do not wish to forget.

At the end of a time of prayer, reflect upon how praying in that way felt, how you did or didn't sense the presence of God with you, and all that may have been revealed to you in that prayer.

Most importantly, enjoy this time of prayer, for this is the time you are drawn into the community of the Holy Trinity.

Reading the Bible

The Bible passages, and the psalms, can be read in many different ways.

Do not rush through them, but read them slowly.

At times you may feel the need to read them more than once.

As you are reading, is there a word or phrase that seems particularly important to you? If so, stay with that word or phrase, repeating it slowly until you feel ready to move on.

barod i symud ymlaen. Ystyriwch pam ei fod yn ymddangos yn bwysig, beth ddywedodd wrthyhych am Dduw, neu am eich bywyd eich hun. Gwnedwch nodyn o'r peth mewn dyddlyfr.

Gall y darn yr ydych yn ei ddarllen eich gwahodd i ddo i mewn yn eich dychymyg i'w stori. Dychmygwch yr olygfa, y bobl, y lliwiau, golygfeydd a'r synau, y distawrwydd a'r sgysiau. Beth yw eich rhan chi yn y stori hon? Gwnewch nodyn ohono yn eich dyddlyfr.

Cadw dyddlyfr

Y cyfan sydd ei angen yw llyfr nodiadau a phensel. Pwrpas cael dyddlyfr gweddi yw nodi geiriau, ymadroddion neu feddyliau sy'n dod i'r amlwg mewn gweddi ac yr ydych chi am eu cofio. Efallai yr hoffech gofnodi sut y buoch yn gweddïo – trwy ddenfyddio geiriau, boed hwy yn eiriau eich hun neu rai eraill, mewn tawelwch neu trwy ddenfyddio darlenniad o'r Beibl. Mae'n syniad da hefyd nodi sut yr oeddech yn teimlo wrth weddïo, a pha mor agos oedd Duw atoch chi.

Mae cadw dyddlyfr yn debyg i ysgrifennu dyddiadur, ac fel gyda dyddiadur does dim angen ysgrifennu brawddegau cyflawn, gofalus. Nodwch yn eich ffordd eich hun y munudau arwyddocaol, munudau y gallwch fod eisiau gweddïo gyda hwy rhywbryd eto. Gall edrych yn ôl dros ddyddlyfr ddangos i ni sut y mae gweddi wedi ffurfio ein bywydau ac yn aml yn ein synnu trwy ddatgelu themâu cyffredin y gall fod angen i ni feddwl mwy amdanynt.

Peth preifat yw dyddlyfr, ond os ydych yn teimlo bod rhywbeth y carech siarad yn ddyfnach amdano, gofynnwch am siarad â chyfaill, neu un o'r clerigion, neu gyfarwyddwr ysbrydol – rhywun sy'n brofiadol mewn gwrando a helpu pobl tuag at ddealltwriaeth ddyfnach o Dduw yn eu bywydau.

Ponder over why it seemed important, what it said to you about God, or about your own life. Make a note of it in a journal.

The passage you read may invite you to enter imaginatively into its story. Imagine the scene, the people, the colours, sights and sounds, the silences and the conversations. What is your part in this story? Make a note of it in your journal.

Keeping a journal

All that is needed is a notebook and a pen or pencil. The idea of a prayer journal is to note down words, phrases or thoughts that come to you during prayer and that you want to remember. You may want to record how you prayed – by using words, whether they were your own words or someone else's, in silence or by using a Bible reading. It is also a good idea to make a note of how you felt while praying, and how close God was to you.

Keeping a journal is like writing a diary, and as with a diary there is no need to write carefully constructed sentences. Simply jot down in your own way the significant moments, moments which you may want to pray with at another time. Looking back over a journal can show us how prayer has shaped our lives and often surprises us by revealing common themes that we may need to give further thought to.

A journal is private, but if you feel that there is something you would like to talk more deeply about, ask to speak to a trusted friend, to one of the clergy or to a spiritual director – a person who is experienced in listening and helping people towards a deeper understanding of God in their lives.

**Ymrwymo i
Lwybr Deiniol
Committing to
St Deiniol's Way**



Mae saith elfen i'n helpu a'n tywys wrth ddilyn Llwybr Deiniol, ac y maent oll yn gysylltiedig â'i gilydd.

- ◆ Gweddïo ac addoli
- ◆ Gweithio a dysgu
- ◆ Tyfu ac ymwybyddiaeth
- ◆ Rhannu ein ffydd
- ◆ Caru ein cymydog
- ◆ Gorffwyso ein cyrff
- ◆ Casglu ein hunain

There are seven elements to help and guide us in following St Deiniol's Way, and each one is connected to all the others.

- ◆ Praying and worshipping
- ◆ Working and learning
- ◆ Growing and awareness
- ◆ Sharing our faith
- ◆ Loving our neighbour
- ◆ Resting our bodies
- ◆ Gathering our selves



Gweddïo ac addoli

Praying and worshipping

Wrth i ni ddilyn Llwybr Deiniol, yr ydym yn myfyrio ar bwysigrwydd gweddïo ac addoli. Wrth wneud hynny, gallwn ddwyn i gof esiamp Dewi Sant.

Yr oedd Dewi Sant, nawddsant Cymru, yn ddysgawdwr a phregethwr o fri, a sefydlodd ac arweiniodd y gymuned fynachaid yng Nglyn Rhosyn, y safle lle saif Cadeirlan Tyddewi yn awr. Yr oedd yn hyrwyddo bywyd syml, gan ddweud wrth ei ddilynwyr, 'Byddwch lawen, cadwch y ffydd a gwnewch y pethau bychain a welsoch ac a glywsoch gennyf i.' Yr oedd yn credu fod y ffordd syml hon o fyw yn canaiatau i ni ganolbwyntio ar Dduw mewn gweddi. Wrth bregethu yng nghanol tyrfa fawr yn Synod Brefi, y chwedl yw i'r tir yr oedd yn sefyll arno godi i ffurfio bryncyn bychan, a gwelwyd colomen wen yn glanio ar ei ysgwydd.

As we follow St Deiniol's Way, we reflect on the importance of praying and worshipping. In doing so, we call to mind the example of St David.

St David, the patron saint of Wales, was a renowned teacher and preacher, founding and leading the monastic community in Glyn Rhosyn, on the site of which St David's Cathedral now stands. He promoted a life of simplicity, telling his followers to 'be joyful, and keep your faith and your creed, and do the little things that you have seen me do and heard about.' He believed that this simple way of life allowed us to focus on God in prayer. Preaching in the middle of a large crowd at the Synod of Brefi, the ground on which he stood is reputed to have risen up to form a small hill, and a white dove was seen settling on his shoulder.

**Dduw ein Tad,
rhoddaist Dewi Sant i bobl
Cymru, i gynnal y ffydd:**
wedi ein hannog gan ei esiampl,
**bydded i ni lynu'n llawen wrth
y pethau sy'n arwain at fywyd
tragwyddol;**
trwy Iesu Grist ein Harglwydd,
i'r hwn gyda thi a'r Ysbryd Glân
**y byddo'r holl anrhydedd a
gogoniant,**
yn awr ac am byth.
Amen.

**God our Father,
you gave Saint David to the
people of Wales to uphold
the faith:**
encouraged by his example,
**may we joyfully hold fast
to the things which lead to
eternal life;**
through Jesus Christ our Lord,
to whom with you and the
Holy Spirit
**be all honour and glory,
now and for ever.**
Amen.

Ffyrdd o ymrwymo i weddio ac addoli yn ôl troed Dewi Sant

- ♦ Treuliwch amser bob dydd mewn gweddi, o leiaf ddeng munud, ac amser i ddarllen y Beibl.
- ♦ Cymerwch ran mewn addoliad bob wythnos gyda chymuned ehangach eich eglwys.
- ♦ Treuliwch amser yn weddigar yn myfyrio ar alwad Duw i chi yng nghyd-destun eich bywyd.
- ♦ Darllenwch un neu ddau o lyfrau yn ystod y flwyddyn i ddyfnhau eich dealltwriaeth o'r ffydd Gristnogol.

Beth wnewch chi, a cheisio gwneud, mewn ymateb i'r egwyddorion hyn?

Defnyddiwch y gofod hwn i ysgrifennu meddyliau a syniadau ar gyfer eich 'Llwybr':

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ways of committing to prayer and worship in St David's footsteps

- ♦ Spend time each day in prayer, at least ten minutes, and time to read the Bible.
- ♦ Take part in worship each week with the wider community of your church.
- ♦ Spend time prayerfully reflecting upon God's call to you within the context of your life.
- ♦ Read one or two books during the year to deepen your understanding of the Christian faith.

What will you do, and try to do, in response to these precepts?

Use this space to write down thoughts and ideas for your 'Way':

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Gyfeillion: Yr oeddem eisoes wedi dioddef ac wedi cael ein sarhau, fel y gwyddoch, yn Philipi, ond buom yn hy trwy nerth ein Duw i draethu i chwi Efengyl Duw, er mor galed oedd y frwydr. Oherwydd nid yw ein hapêl ni yn codi o gyfeiliornad, na chwaith o amhurdeb, ac nid oes ynddi dwyll; yn hytrach, fel y cawsom ein profi'n gymeradwy gan Dduw i gael ymddiried yr Efengyl inni, yr ydym yn llefaru fel rhai sy'n boddhau, nid meidrolion ond Duw, yr hwn sy'n profi ein calonnau. Oherwydd, fel y gwyddoch, ni buom un amser yn arfer geiriau gweniaith, na chwaith ffalster i gelu trachwant – fel y mae Duw'n dyst. Ac nid oeddem yn ceisio gogoniant gan bobl, gennych chwi na neb arall, er y gallasem, fel apostolion Crist, fod yn ddynton o bwys. Ond buom yn addfwyn yn eich plith, fel mamaeth yn meithrin ei phlant ei hun. Felly, yn ein hoffter ohonoch, yr oedd yn dda gennym gyfrannu i chwi, nid yn unig Efengyl Duw, ond nyhi ein hunain hefyd, gan i chwi ddod yn annwyl gennym. Fe wyddoch inni fod i bob un ohonoch fel tad i'w blant, gan apelio atoch, trwy eich annog a'ch rhybuddio i fyw yn deilwng o'r Duw sydd yn eich galw i'w deyrnas a'i ogoniant ei hun.

1 Thesalonïaid 2:2-8, 11-12

Brothers and sisters: Though we had already suffered and been shamefully maltreated at Philippi, as you know, we had courage in our God to declare to you the gospel of God in spite of great opposition. For our appeal does not spring from deceit or impure motives or trickery, but just as we have been approved by God to be entrusted with the message of the Gospel, even so we speak, not to please mortals, but to please God who tests our hearts. As you know and as God is our witness, we never came with words of flattery or with a pretext for greed; nor did we seek praise from mortals, whether from you or from others, though we might have made demands as apostles of Christ. But we were gentle among you, like a nurse tenderly caring for her own children. So deeply do we care for you that we are determined to share with you not only the gospel of God but also our own selves, because you have become very dear to us. As you know, we dealt with each one of you like a father with his children, urging and encouraging you and pleading that you should lead a life worthy of God, who calls you into his own kingdom and glory.

1 Thessalonians 2:2-8, 11-12

Gweithio a dysgu

Working and learning

Wrth i ni ddilyn Llwybr Deiniol, yr ydym yn myfyrio am bwysigrwydd gweithio a dysgu. Wrth wneud hynny, galwn i gof esiamp I Deiniol Sant.

Deuai teulu Deiniol Sant o ogledd Lloegr, ac y mae'n debyg iddo dreulio ei fywyd cynnar ym Mhowys a Sir Benfro. Chwiliodd yn gyntaf am Dduw trwy unigedd a bywyd myfyriol y meudwy, cyn teithio i ogledd-orllewin Cymru a gweithio'n egniol i sefydlu mynachdy mawr ar safle Cadeirlan Bangor heddiw. Yn 546, ef oedd Esgob cyntaf Bangor.

As we follow St Deiniol's Way, we reflect on the importance of working and learning. In doing so, we call to mind the example of St Deiniol.

St Deiniol's family descended from the north of England and it is likely that he spent his early life in Powys and Pembrokeshire. He first sought God through the solitude and reflective life of the hermit, before travelling to north-west Wales and becoming the energetic founder of a large monastery that stood on the present site of Bangor Cathedral. In 546, he became the first Bishop of Bangor.

Hollalluog Dduw,
**a ysbrydolaist dy esgob Deiniol
i gasglu o'i gwmpas gymuned
o Gristnogion**

i gyd-fyw bywyd cytun:

caniatâ i ni, sy'n anrhydeddu'r
cof amdano

weithio i atgyfnerthu teulu
dy Eglwys mewn ffydd, gobaith
a chariad;

**trwy Iesu Grist dy Fab ein
Harglwydd;**

**y bo iddo gyda thi a'r Ysbryd Glân
yr holl anrhydedd a gogoniant
yn awr ac am byth.**

Amen.

Almighty God,
**who inspired your bishop Deiniol
to gather around him
a community**

to live the common life:

grant that we, who honour
his memory,

may work to build up the family
of your Church in faith and hope
and love;

**through Jesus Christ your Son
our Lord;**

**to whom with you and the
Holy Spirit**

**be all honour and glory,
now and for ever.**

Amen.

Ffyrdd o ymrwymo i weithio a dysgu yn ôl troed Deiniol Sant

- ◆ Ceisiwch adnabod rhoddion a ffrwythau'r Ysbryd y gallwch eu cynnig i wasanaeth Duw.
- ◆ Adolygwch yn rheolaidd sut ac i ba raddau y mae eich ffydd Gristnogol yn rhan o'ch bywyd gwaith a bywyd eich cartref.
- ◆ Adolygwch yn rheolaidd y gwaith yr ydych yn gynnig ac y gallech gynnig yn eich eglwys.
- ◆ Byddwch yn rhan o grŵp trafod neu astudio, ac unrhyw gyrsiau hyfforddi cysylltiedig â ffydd a all fod yn briodol i chi.

Beth wnewch chi, a cheisio gwneud, mewn ymateb i'r egwyddorion hyn?

Defnyddiwch y gofod hwn i ysgrifennu meddyliau a syniadau ar gyfer eich 'Llwybr':

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ways of working and learning in St Deiniol's footsteps

- ◆ Try to identify the gifts and fruits of the Spirit that you can offer in God's service.
- ◆ Review on a regular basis how and to what extent your Christian faith is a part of your working and home life.
- ◆ Review on a regular basis the work you offer and could offer in your church.
- ◆ Be a part of a study or discussion group, and any faith-related training course that might be appropriate for you.

What will you do, and try to do, in response to these precepts?

Use this space to write down thoughts and ideas for your 'Way':

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Yn y flwyddyn y bu farw'r Brenin Usseia, gwelais yr Arglwydd. Yr oedd yn eistedd ar orsedd uchel, ddyrchafedig, a godre'i wisg yn llenwi'r deml. Uwchlaw yr oedd seraffiaid i weini arno, pob un â chwech adain, dwy i guddio'r wyneb, dwy i guddio'r traed, a dwy i ehedeg. Yr oedd y naill yn datgan wrth y llall, 'Sanct, Sanct, Sanct yw Arglwydd y Lluoedd; y mae'r holl ddaear yn llawn o'i ogoniant.'

Ac fel yr oeddent yn galw, yr oedd sylfeini'r rhiniogau'n ysgwyd, a llanwyd y tŷ gan fwg. Yna dywedais, 'Gwae fi! Y mae wedi darfod amdanaf! Dyn a'i wefusau'n aflan ydwyf, ac ymysg pobl a'u gwefusau'n aflan yr wyf yn byw; ac eto, yr wyf â'm llygaid fy hun wedi edrych ar y brenin, Arglwydd y Lluoedd.' Ond ehedodd un o'r seraffiaid ataf, a dwyn yn ei law farworyn a gymerodd mewn gefel oddi ar yr allor; ac fe'i rhoes i gyffwrdd â'm genau, a dweud, 'Wele, y mae hwn wedi cyffwrdd â'th enau; symudwyd dy ddrygioni, a maddeuwyd dy bechod.' Yna clywais yr Arglwydd yn dweud, 'Pwy a anfonaf? Pwy a â drosom ni?' Atebais innau, 'Dyma fi, anfon fi.'

Eseia 6:1-8

In those days: In the year that King Uzziah died, I saw the Lord sitting on a throne, high and lofty; and the hem of his robe filled the temple. Seraphs were in attendance above him; each had six wings: with two they covered their faces, and with two they covered their feet, and with two they flew. And one called to another and said: 'Holy, holy, holy is the Lord of hosts; the whole earth is full of his glory.'

The pivots on the thresholds shook at the voices of those who called, and the house filled with smoke. And I said: 'Woe is me! I am lost, for I am a man of unclean lips, and I live among a people of unclean lips; yet my eyes have seen the King, the Lord of hosts!' Then one of the seraphs flew to me, holding a live coal that had been taken from the altar with a pair of tongs. The seraph touched my mouth with it and said: 'Now that this has touched your lips, your guilt has departed and your sin is blotted out.' Then I heard the voice of the Lord saying, 'Whom shall I send, and who will go for us?' And I said, 'Here am I; send me!'

Isaiah 6:1-8

Tyfu ac ymwybyddiaeth

Growing and awareness

Wrth i ni ddilyn Llwybr Deiniol, yr ydym yn myfyrio am bwysigrwydd tyfu ac ymwybyddiaeth. Wrth wneud hynny, galwn i gof esiampl Santes Melangell.

Santes Melangell yw nawddsant ecoleg ac iachau. Merch i frenin Gwyddelig ydoedd, a cheisiodd lonyddwch yng nghanolbarth Cymru, lle dywed y chwedl amdani fod ysgyfarnog oedd yn cael ei hela gan Frochwel Yscythrog, Tywysog Powys, wedi cael lloches dan ei mantell. Ar dir a dderbyniodd gan y tywysog, sefydlodd Melangell gymuned o ferched, yn byw bywyd syml mewn cytgorod â'r ddaear a'i anifeiliaid, a thyfu planhigion a llyisiau llesol ar gyfer iachau.

As we follow St Deiniol's Way, we reflect on the importance of growing and awareness. In doing so, we call to mind the example of St Melangell.

St Melangell is a patron saint of ecology and healing. The daughter of an Irish king, she sought solitude in mid-Wales, where her legend relates that a hare being hunted by Brochwel Yscythrog, Prince of Powys, sought sanctuary under her robe. On land received from the prince, Melangell founded a community of women, living a life of simplicity and harmony, in touch with the earth and its animals, and growing plants for healing.

**Dduw ein nerth,
amddiffynnydd y gwan,
ynot ti y caiff pechaduriaid
loches:**

caniatâ i ni sy'n parchu
coffadwriaeth Melangell

**bregethu efengyl maddeuant
a dod yn bobl y gall eraill
ymddiried ynddynt;**

trwy Iesu Grist dy Fab ein
Harglwydd,

yr hwn trwy'r Ysbryd a gyfodaist
i fywyd gyda thi,

ei Dduw a'i Dad,

yn oes oesoedd.

Amen.

**God our strength,
protector of the weak,
the one in whom sinners
find sanctuary:**

grant that we who revere the
memory of Melangell

**may preach the gospel of
forgiveness**

**and become people in whom
others may place their trust;**

through Jesus Christ your Son
our Lord,

whom by the power of the Spirit
you raised to live with you,

his God and Father,

now and for ever.

Amen.

Ffyrdd o ymrwymo i dyfu ac i ddyfnhau ymwybyddiaeth yn ôl troed Santes Melangell

- ◆ Ystyriwch sut y gallwch garu'r amgylchedd o'ch cwmpas yn well, efallai trwy ailgylchu, neu brynu cynnyrch lleol, neu trwy gefnogi masnach deg ac elusennau i'r rhai mewn angen ledled y byd.
- ◆ Ystyriwch y ffyrdd y gallech fyw bywyd symlach.
- ◆ Myfyriwch a gweddiwch am ardaloedd yn y byd sydd angen heddwch ac iachad.
- ◆ Myfyriwch a gweddiwch am bobl y gwyddoch chi sydd angen heddwch ac iachâd.

Beth wnewch chi, a cheisio gwneud, mewn ymateb i'r egwyddorion hyn?

Defnyddiwch y gofod hwn i ysgrifennu meddyliau a syniadau ar gyfer eich 'Llwybr':

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ways of committing to growth and awareness in St Melangell's footsteps

- ◆ Consider how you can love the environment around you more, perhaps by recycling, or by buying local produce, or by supporting fair trade and charities for those in need across the world.
- ◆ Consider ways in which you could live a life of greater simplicity.
- ◆ Reflect upon, and pray for, areas in the world that are in need of peace and healing.
- ◆ Reflect upon, and pray for, people whom you know to be need of peace and healing.

What will you do, and try to do, in response to these precepts?

Use this space to write down thoughts and ideas for your 'Way':

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Nawr: Yr oedd y lliaws credinwyr o un galon ac enaid, ac ni fyddai neb yn dweud am ddim o'i feddiannau mai ei eiddo ef ei hun ydoedd, ond yr oedd ganddynt bopeth yn gyffredin. Â nerth mawr yr oedd yr apostolion yn rhoi eu tystiolaeth am atgyfodiad yr Arglwydd Iesu, a gras mawr oedd arnynt oll. Yn wir, nid oedd neb anghenus yn eu plith, oherwydd byddai pawb oedd yn berchenogion tiroedd neu dai yn eu gwerthu, yn dod â'r tâl am y pethau a werthid, ac yn ei roi wrth draed yr apostolion; a rhennid i bawb yn ôl fel y byddai angen pob un.

Actau 4:32-35

Now: The whole group of those who believed were of one heart and soul, and no one claimed private ownership of any possessions, but everything they owned was held in common. With great power the apostles gave their testimony to the resurrection of the Lord Jesus, and great grace was upon them all. There was not a needy person among them, for as many as owned lands or houses sold them and brought the proceeds of what was sold. They laid it at the apostles' feet, and it was distributed to each as any had need.

Acts 4:32-35

Rhannu ein ffydd

Sharing our faith

Wrth i ni ddilyn Llwybr Deiniol, yr ydym yn myfyrio am bwysigrwydd rhannu ein ffydd. Wrth wneud hynny, galwn i gof esiamp! Beuno Sant.

Cafodd Beuno Sant ei addysgu a'i ordeinio ym mynachdy Deiniol Sant ym Mangor. Daeth yn genhadwr enwog, gan ddwyn gair Duw allan a'i rannu, a sefydlu nifer fawr o eglwysi a chymunedau; 'clas Beuno' – cymuned o offeiriad yng Nghlynnog oedd yn mynd allan i'r byd – oedd y pwysicaf. Yng Nghlynnog, coffawyd y sefydlydd mewn nifer o ffyrdd, gan gynnwys trwy 'nod Beuno', hicyn ar glust y defaid oedd yn pori ar y tiroedd a ddygwyd gan Feuno i'r ffydd Gristnogol.

As we follow St Deiniol's Way, we reflect on the importance of sharing our faith. In doing so, we call to mind the example of St Beuno.

St Beuno was educated and ordained at St Deiniol's monastery in Bangor. He became a renowned missionary, taking out and sharing the word of God, and founding a large number of churches and communities, of which 'clas Beuno', an outward-facing community of priests at Clynnog, was the most important. At Clynnog, the memory of the founder was perpetuated in many ways, including through 'nod Beuno', the notch on the ear of sheep grazing the lands to which he had brought the Christian faith.

Dduw hollalluog,
a adewaist gynifer o olion
dy ddaioni ar y wlad hon
trwy fywyd a gweinidogaeth
Beuno:
**caniatâ y cawn ninnau sy'n
rhannu ei famwlad ar y ddaear
breswyllo gydag ef yn y drigfan
nefol honno
yr wyt ti yn dy ddaioni
wedi ei pharatoi ar gyfer y rhai
sydd yn dy garu di;
er mwyn Iesu Grist ein Harglwydd,
yr hwn trwy rym yr Ysbryd
a gyfodaist i fywyd gyda thi,
ei Dduw a'i Dad,
byth bythoedd.
Amen.**

Almighty God,
you have left so many traces
of your goodness in this land
through the life and ministry
of Beuno:
**grant that we who share his
hometown on earth
may dwell with him in that
everlasting mansion
which you in your goodness
have prepared for those who
love you;
for the sake of Jesus Christ
our Lord,
whom by the power of the Spirit
you raised to live with you,
his God and Father,
for ever and ever.
Amen.**

Ffyrdd o ymrwymo i rannu ein ffydd yn ôl troed Beuno Sant

- ◆ Myfyriwch am y ffyrdd y gallwch rannu eich ffydd gydag eraill.
- ◆ Cofiwch yn eich gweddïau ardaloedd o'r byd sydd angen cyfiawnder.
- ◆ Ceisiwch ymwneud lle bo modd â chyfleoedd cenhadu yn eich eglwys. Gall hyn olygu cymryd rhan mewn digwyddiadau elusennol, mewn teithiau tystiolaethu, neu weithio gyda phlant neu bobl yn eu harddegau. Os na fedrwch yn gorfforol helpu fel hyn, cynigiwch weddio dros y sawl sy'n medru ac yn gwneud.
- ◆ Cynigiwch gymorth a chefnogaeth gweddïgar, ymarferol ac ariannol i'ch eglwys a'ch cymuned.

Beth wnewch chi, a cheisio gwneud, mewn ymateb i'r egwyddorion hyn?

Defnyddiwch y gofod hwn i ysgrifennu meddyliau a syniadau ar gyfer eich 'Llwybr':

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ways of committing to sharing our faith in St Beuno's footsteps

- ◆ Reflect upon the ways in which you can share your faith with others.
- ◆ Bring into your prayer areas of the world that are in need of justice.
- ◆ Be involved where possible in mission opportunities from your church. This may mean partaking in charity events, or walks of witness, or working with children or adolescents. If you are physically incapable of helping in these ways, offer to pray for those who can and do.
- ◆ Offer prayerful, practical and financial help and support to your church and community.

What will you do, and try to do, in response to these precepts?

Use this space to write down thoughts and ideas for your 'Way':

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Bryd hynny: Dywedodd Iesu, 'Peidiwch ag ofni, fy mhraidd bychan, oherwydd gwelodd eich Tad yn dda roi i chwi'r deyrnas. Gwerthwch eich eiddo a rhowch ef yn elusen; gwnewch i chwi eich hunain byrsau nad ydynt yn treulio, trysor dihysbydd yn y nefoedd, lle nad yw lleidr yn dod ar y cyfyl, na gwyfyn yn difa. Oherwydd lle mae eich trysor, yno hefyd y bydd eich calon. Bydded eich gwisg wedi ei thorchi a'ch canhwylau ynghynn. Byddwch chwithau fel rhai yn disgwyl dychweliad eu meistr o briodas, i agor iddo cyn gynted ag y daw a churo. Gwyn eu byd y gweision hynny a geir ar ddiun gan eu meistr pan ddaw; yn wir, rwy'n dweud wrthyh y bydd ef yn torchi ei wisg, ac yn eu gosod wrth y bwrdd, ac yn dod ac yn gweini arnynt.'

Luc 12:32-37

At that time: Jesus said, 'Do not be afraid, little flock, for it is your Father's good pleasure to give you the kingdom. Sell your possessions, and give alms. Make purses for yourselves that do not wear out, an unfailing treasure in heaven, where no thief comes near and no moth destroys. For where your treasure is, there your heart will be also. Be dressed for action and have your lamps lit; be like those who are waiting for their master to return from the wedding banquet, so that they may open the door for him as soon as he comes and knocks. Blessed are those slaves whom the master finds alert when he comes; truly I tell you, he will fasten his belt and have them sit down to eat, and he will come and serve them.'

Luke 12:32-37

Caru ein cymydog

Loving our neighbour

Wrth i ni ddilyn Llwybr Deiniol, yr ydym yn myfyrio am bwysigrwydd caru ein cymydog. Wrth wneud hynny, galwn i gof esiamp Santes Dwynwen.

Santes Dwynwen yw nawddsant cariadon. Fe geisiodd lonyddwch ar arfordir deheuol Môn a adwaenir yn awr fel Llanddwyn, sydd ar wahân i'r ynys pan fydd y llanw'n uchel. Dywed ei buchedd iddi ymgilio i Landdwyn er mwyn dianc rhag tristwch personol, ond iddi dreulio ei heinioes yno yn gweddïo dros eraill. Daeth ei chysegr yn gyrchfan pererinion, yn enwedig i'r sawl oedd yn ceisio sicrwydd yn eu perthynas – man lle mae cariad Duw yn gorlifo ac i'w deimlo yn agos iawn.

As we follow St Deiniol's Way, we reflect on the importance of loving our neighbour. In doing so, we call to mind the example of St Dwynwen.

St Dwynwen is the patron saint of lovers. She sought solitude on the south coast of Anglesey at the place now known as Llanddwyn, which is cut off from the mainland at high tide. Her legend relates that she retreated to Llanddwyn to escape a personal sadness, but that she spent her life there praying for others. Her shrine at Llanddwyn became a site of pilgrimage, especially for those seeking reassurance in their relationships – a place where the overflowing love of God seems near.

**Dduw, a'n carodd ninnau'n gyntaf:
gad i ni, wrth ddilyn esiamp dy
forwyn Dwynwen,
ddod i wybod, trwy'r amserau da
a'r drwg,
am y cysur, y gwmniaeth a'r
llawnder a fwriedaist i dy holl bobl
eu derbyn;
trwy Iesu Grist, dy Fab a'n
Harglwydd,
a'n carodd hyd y diwedd,
ac sy'n fyw ac yn terynasu gyda
thi a'r Ysbryd Glân,
un Duw, heddiw ac am byth.
Amen.**

**God, who loved us first:
grant that we, following the
example of your servant Dwynwen,
may, in good times and in bad,
know the comfort, companionship
and wholeness that you intend for
all your people;
through Jesus Christ, you Son
our Lord,
who loved us to the end,
and is alive and reigns with you
and the Holy Spirit,
one God, now and for ever.
Amen.**

Ffyrdd o garu ein cymydog yn ôl troed Santes Dwynwen

- ◆ Gofalwch eich bod yn treulio amser gyda theulu a ffrindiau, y sawl sy'n byw yn agos a'r rhai sy'n bell i ffwrdd.
- ◆ Ymrwymwch i weddio dros gariad, heddwch a chyfiawnder ledled y byd.
- ◆ Ymrwymwch i weddio dros gariad, heddwch a chyfiawnder yn eich eglwys a'ch cymuned leol.
- ◆ Treuliwch amser yn rheolaidd yn myfyrio am eich taith chi gyda Duw – beth mae hyn wedi olygu i chi yn y gorffennol, a beth mae'n olygu i chi yn awr.

Beth wnewch chi, a cheisio gwneud, mewn ymateb i'r egwyddorion hyn?

Defnyddiwch y gofod hwn i ysgrifennu meddyliau a syniadau ar gyfer eich 'Llwybr':

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ways of loving our neighbour in St Dwynwen's footsteps

- ◆ Ensure that you spend time with family and friends, those who live close by and those who are further away.
- ◆ Be committed to pray for love, peace and justice across the world.
- ◆ Be committed to pray for love, peace and justice in your church and local community.
- ◆ On a regular basis, spend time reflecting on your own walk with God – what that has meant for you in the past, and what it means to you now.

What will you do, and try to do, in response to these precepts?

Use this space to write down thoughts and ideas for your 'Way':

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page, from the left margin to the right margin.

Fy nghariad:

**Gosod fi fel sêl ar dy galon,
fel sêl ar dy fraich;**

oherwydd y mae cariad mor gryf
â marwolaeth,
a nwyd mor greulon â'r bedd;
y mae'n llosgi fel ffaglau tanllyd,
fel fflam angerddol.

Ni all dyfroedd lawer ddiffodd carried,
ac ni all afonydd ei fodd.

Pe byddai rhywun yn cynnig holl
gyfoeth ei dŷ am gariad,
byddai hynny yn cael ei
ddirmygu'n llwyr.

Caniad Solomon 8:6-7

My love:

**Set me as a seal upon your heart,
as a seal upon your arm;**

for love is strong as death,
passion fierce as the grave.
Its flashes are flashes of fire,
a raging flame.

Many waters cannot quench love,
neither can floods drown it.

If one offered for love
all the wealth of one's house,
it would be utterly scorned.

Song of Songs 8:6-7

Gorffwyso ein cyrff

Resting our bodies

Wrth i ni ddilyn Llwybr Deiniol, yr ydym yn myfyrio am bwysigrwydd gorffwyso ein cyrff. Wrth wneud hynny, galwn i gof esiamp Cadfan Sant.

Teithiwr a phererin oedd Cadfan Sant. Mae'n debyg iddo gael ei fagu yn Llydaw, ond iddo fudo i Gymru yn ddyd ifanc, yng nghwmni Tanwg, Twrog, Tegai a Llechid. Sefydlodd 'glas' pwysig, cymuned o offeiriadon oedd yn mynd allan i'r byd, yn Nhywyn, cyn teithio i fyny'r arfordir at dawelwch Ynys Enlli. Dilynodd eraill ef i'r ynys, lle sefydlwyd cymuned fynachaid.

As we follow St Deiniol's Way, we reflect on the importance of resting our bodies. In doing so, we call to mind the example of St Cadfan.

St Cadfan was a traveller and pilgrim. It is likely that he was brought up in Brittany, but emigrated to Wales as a young man, accompanied by Tanwg, Twrog, Tegai and Llechid. He was the founder of an important 'clas', an outward-facing community of priests, at Tywyn, before journeying up the coast to the quietness of Bardsey, Ynys Enlli. Others followed him to the island, where a monastic community was founded.

**Dduw ein holl deithio,
fe alwaist dy was Cadfan**

i weddio, cenhadu a thystiolaethu
ar lwybr y pererin:

**rho i'th Eglwys heddiw yr un
alwedigaeth**

**i ddynesu atat mewn addoliad,
i ehangu teulu'r ffydd,**

**ac i garu dy holl Greadigaeth,
fel y gall y byd a'th geisiodd di
dros fôr y canrifoedd,**

hyd yn oed yn ein dyddiau ni
ganfod yn dy sancteiddrwydd

**ei wir orffwysfan a'i gartref
tragwyddol;**

**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.**

**God of our journeying,
you called your servant Cadfan**

to the pilgrim's life of prayer,
mission and witness:

**give to your Church today the
same commission**

**to draw near to you in worship,
to broaden the family of faith,**

**and to love all your Creation,
so that the world that has sought
you across a sea of centuries
may even in our days find in
your holiness**

**a true resting place and an
eternal home;**

**through Jesus Christ your Son
our Lord,**

who is alive and reigns with you
and the Holy Spirit,
one God, now and for ever.

Amen.

Ffyrdd o orffwysu ein cyrff yn ôl troed Cadfan Sant

- ◆ Ystyriwch yr adegau o orffwys yn eich dyddiau a'ch wythnosau. A oes cydbwysedd da?
- ◆ Faint o amser fyddwch chi'n dreulio ar hobiau a gweithgareddau hamdden? A oes cydbwysedd da?
- ◆ Ceisiwch dreulio peth amser bob blwyddyn ar encil, neu fynd ar ddyddiau tawel, i ddyfnhau eich perthynas â Duw.
- ◆ Myfyriwch yn rheolaidd sut y gallwch geisio gwir gydbwysedd rhwng gweithio a gorffwys, a byddwch yn barod i edrych ar unrhyw newidiadau a all fod eu hangen.

Beth wnewch chi, a cheisio gwneud, mewn ymateb i'r egwyddorion hyn?

Defnyddiwch y gofod hwn i ysgrifennu meddyliau a syniadau ar gyfer eich 'Llwybr':

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ways of resting our bodies in St Cadfan's footsteps

- ◆ Reflect upon the times of resting in your days and weeks. Is there a good balance?
- ◆ How much time do you spend on hobbies and leisure activities? Is there a good balance?
- ◆ Seek to spend some time each year on retreat, or going on quiet days, to deepen your relationship with God.
- ◆ Reflect, on a regular basis, how you might seek a true balance between working and resting, and be willing to look at any changes that might be necessary.

What will you do, and try to do, in response to these precepts and questions?

Use this space to write down thoughts and ideas for your 'Way':

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Fel hyn y dywed yr Arglwydd Dduw: Byddaf fi fy hunan yn chwilio am fy mhraidd ac yn gofalu amdanynt.

Fel y mae bugail yn gofalu am ei braidd gwasgaredig pan fydd yn eu mysg, felly y byddaf finnau'n gofalu am fy mhraidd; byddaf yn eu gwaredu o'r holl fannau lle gwasgarwyd hwy ar ddydd cymylau a thywyllwch. Dygaf hwy allan o fysg y bobloedd, a'u casglu o'r gwledydd, a dod â hwy i'w gwlad eu hunain; bugeiliaf hwy ar fynyddoedd Israel, ger y nentydd ac yn holl fannau cyfannedd y wlad. Gofalaf amdanynt mewn porfa dda, a bydd uchelfannau mynyddoedd Israel yn dir pori iddynt; yno byddant yn gorwedd ar dir pori da ac yn ymborthi ar borfa fras ar fynyddoedd Israel. Byddaf fi fy hun yn bugeilio fy nefaid ac yn gwneud iddynt orwedd, medd yr Arglwydd Dduw. Byddaf yn ceisio'r ddafad golledig ac yn dychwelyd y wasgaredig; byddaf yn rhwymo'r ddolurus ac yn cryfhau'r wan. Ond byddaf yn difa'r fras a'r gref; byddaf yn eu bugeilio â chyfiawnder.

Eseiel 34:11-16

For thus says the Lord God: I myself will search for my sheep, and will seek them out.

As shepherds seek out their flocks when they are among their scattered sheep, so I will seek out my sheep. I will rescue them from all the places to which they have been scattered on a day of clouds and thick darkness. I will bring them out from the peoples and gather them from the countries, and will bring them into their own land; and I will feed them on the mountains of Israel, by the watercourses, and in all the inhabited parts of the land. I will feed them with good pasture, and the mountain heights of Israel shall be their pasture; there they shall lie down in good grazing land, and they shall feed on rich pasture on the mountains of Israel. I myself will be the shepherd of my sheep, and I will make them lie down, says the Lord God. I will seek the lost, and I will bring back the strayed, and I will bind up the injured, and I will strengthen the weak, but the fat and the strong I will destroy. I will feed them with justice.

Ezekiel 34:11-16

Casglu ein hunain

Gathering our selves

Wrth i ni ddilyn Llwybr Deiniol, yr ydym yn myfyrio am bwysigrwydd casglu ein hunain. Wrth wneud hynny, galwn i gof esiamp Iltud Sant.

Abad, cyffeswr a dysgawdwr oedd Iltud Sant. Sefydlodd ganolfan ddysg o'r enw Cor Tewdws, yn yr hyn sydd heddiw yn Llanilltud Fawr – un o'r cymunedau unswydd cyntaf o ymgasglu, dysgu ac adfyfrio ym Mhrydain. Y tu mewn i glostir amddiffynol Cor Tewdws y cafodd llawer o brif seintiau Cymru eu haddysgu, eu ffurfio a'u hysbrydoli.

As we follow St Deiniol's Way, we reflect on the importance of gathering our selves. In doing so, we call to mind the example of St Iltud.

St Iltud was an abbot, confessor and teacher. He founded a place of learning, known as Cor Tewdws, in what is now Llantwit Major – one of the first dedicated communities of gathering, learning and reflection in Britain. Within Cor Tewdws's protective enclosure, many of the great saints of Wales were educated, formed and inspired.

Fendigaid Arglwydd, ffynhonnell pob doethineb,

drwy dy ras

y rhagorodd dy was Iltud mewn gwybodaeth a dysg,

yn ddynol a dwyfol;

caniatâ i ni beidio â cheisio byw wrth fara'n unig

ond wrth y Gair hwnnw a ddaw o'th enau,

Iesu Grist dy Fab ein Harglwydd,

y bydded iddo gyda thi a'r Ysbryd Glân

bob anrhydedd a gogoniant,

yn awr ac am byth.

Amen.

Blessed Lord, the source of all wisdom,

by whose grace

your servant Iltud excelled in knowledge and learning,

both human and divine:

grant that we may never seek to live by bread alone

but by that Word who comes forth from you,

Jesus Christ your Son our Lord,

to whom with you and the Holy Spirit

be all honour and glory,

now and for ever.

Amen.

Ffyrdd o gasglu ein hunain yn ôl troed Illtud Sant

- ◆ Myfyriwch am beth mae'r gair 'cyffes' yn olygu i chi.
- ◆ Lle a sut y byddwch chi'n ceisio maddeuant Duw?
- ◆ Lle a sut y deuwch wyneb yn wyneb â dysgeidiaeth Duw?
- ◆ Myfyriwch am eich perthynas â Duw, eich delwedd ohonoch eich hun, a'ch delwedd o Dduw. Sut mae modd i chi ddysgu mwy am Dduw a dyfnhau eich perthynas â Duw?

Beth wnewch chi, a cheisio gwneud, mewn ymateb i'r egwyddorion hyn?

Defnyddiwch y gofod hwn i ysgrifennu meddyliau a syniadau ar gyfer eich 'Llwybr':

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ways of gathering ourselves in St Illtud's footsteps

- ◆ Reflect upon what the word 'confession' means to you.
- ◆ Where and how do you seek the forgiveness of God?
- ◆ Where and how do you encounter the teachings of God?
- ◆ Reflect upon your relationship with God, your image of yourself, and your image of God. How might you learn more about God and so deepen your relationship with God?

What will you do, and try to do, in response to these questions?

Use this space to write down thoughts and ideas for your 'Way':

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

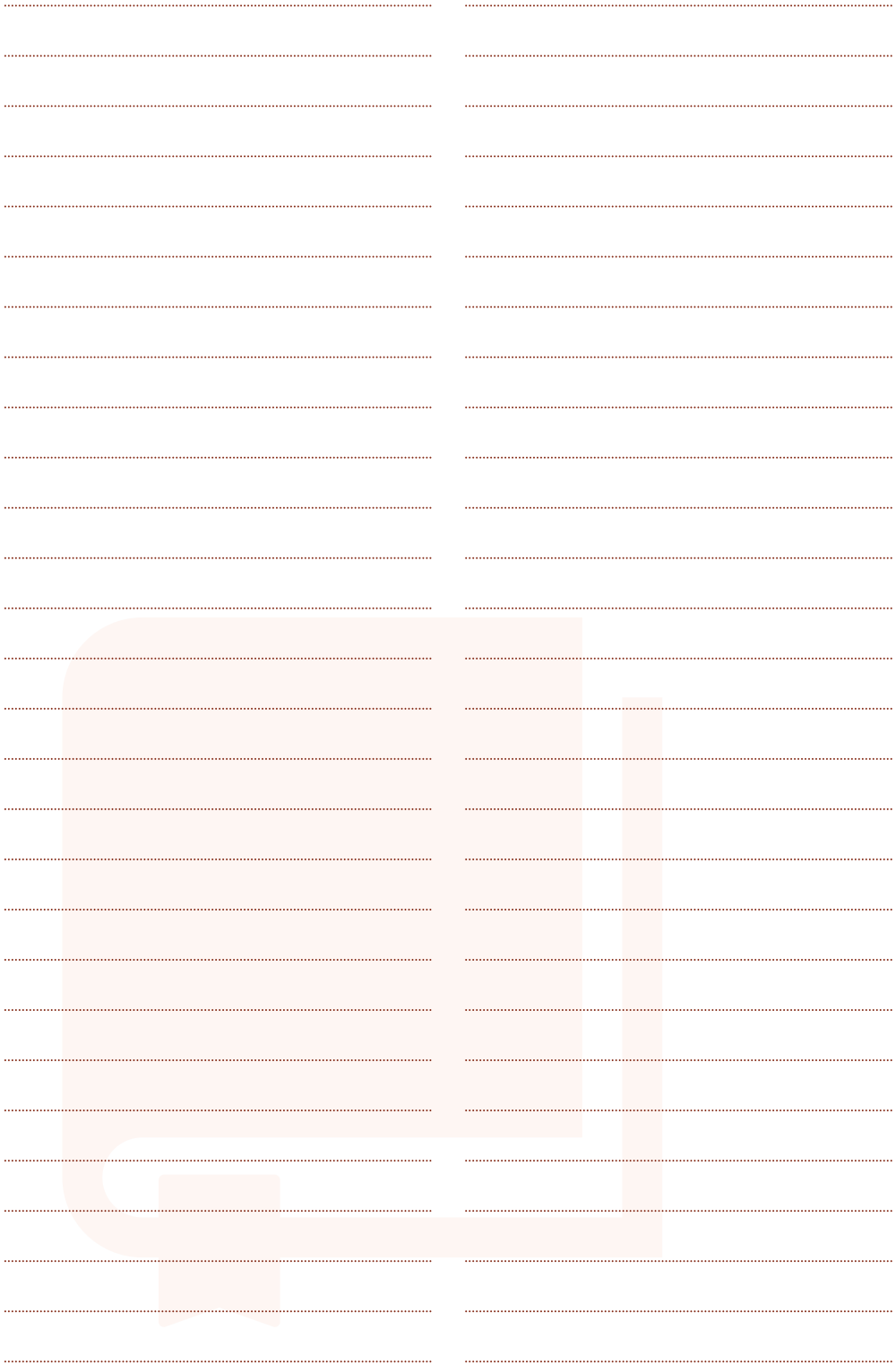
.....

.....

.....

.....





Wele: Ar ôl hyn clywais sŵn fel llais uchel tyrfa fawr yn y nef yn dweud, ‘Halelwia! Eiddo ein Duw ni y waredigaeth a’r gogoniant a’r gallu.’ A daeth llais allan o’r orsedd yn dweud, ‘Molwch ein Duw ni, chwi ei holl weision ef, a’r rhai sy’n ei ofni ef, yn fach a mawr.’ A chlywais lais fel sŵn tyrfa fawr a sŵn llawer o ddyfroedd a sŵn taranau mawr yn dweud: ‘Halelwia! Oherwydd y mae’r Arglwydd ein Duw, yr Hollalluog, wedi dechrau teyrnasu. Llawenhawn a gorfoleddwn, a rhown iddo’r gogoniant, oherwydd daeth dydd priodas yr Oen, ac ymbaratôdd ei briodferch ef. Rhoddwyd iddi hi i’w wisgo liain main disglair a glân, oherwydd gweithredoedd cyfiawn y saint yw’r lliain main.’ Dywedodd yr angel wrthyf, ‘Ysgrifenna: Gwyn eu byd y rhai sydd wedi eu gwahodd i wledd briodas yr Oen.’ Dywedodd wrthyf hefyd, ‘Dyma wir eiriau Duw.’

Datguddiad 19:1, 5-9

Behold: I heard what seemed to be the loud voice of a great multitude in heaven, saying, ‘Alleluia! Salvation and glory and power to our God.’ And from the throne came a voice saying, ‘Praise our God, all you his servants, and all who fear him, small and great.’ Then I heard what seemed to be the voice of a great multitude, like the sound of many waters and like the sound of mighty thunder-peals, crying out, ‘Alleluia! For the Lord our God the Almighty reigns. Let us rejoice and exult and give him the glory, for the marriage of the Lamb has come, and his bride has made herself ready; to her it has been granted to be clothed with fine linen, bright and pure’ – for the fine linen is the righteous deeds of the saints. And the angel said to me, ‘Write this: Blessed are those who are invited to the marriage supper of the Lamb.’ And he said to me, ‘These are true words of God.’

Revelation 19:1, 5-9

**Gweddïau
Dyddiol
Llwybr Deiniol**

**The Daily
Prayers of
St Deiniol's Way**





Dydd Sul

Gweddio ac addoli
yn ôl troed Dewi Sant

Sunday

Praying and worshipping
in the footsteps of St David

Gweddi agoriadol

O Dduw, cofiaf heddiw fywyd
Dewi Sant,
rhoddais y dydd heddiw i weddio
ac addoli,
ar drothwy wythnos newydd
o obeithion a breuddwydion
a phosibiliadau.

Gelwaist y dydd hwn yn gysegredig a sanctaidd.

Llenwa fi, O Dduw gras
gyda'th Ysbryd,
fel y daw'r weddi a offrymaf
o ddyfnder fy nghalon
a'i chynnig gennyf i ti, mewn
gonestrwydd, gwirionedd
a chariad.
**Gad i mi deimlo y dydd hwn dy
bresenoldeb a'th gyffyrddiad arnaf.**
Amen.

Opening prayer

O God, remembering today the
life of St David,
you have given this day for prayer
and worship,
opening up a new week for hopes
and dreams and possibilities.

You have called this day hallowed and holy.

Fill me, O God of grace with
your Spirit,
so that the prayer I offer comes
from the depths of my heart
and offered from me to you,
in honesty, truth and love.

May I feel this day your presence and your touch upon me.

Amen.

Y dydd hwn, rwyf yn byw yng ngras Duw

Mewn distawrwydd a gweddi, myfyriwch a dygywch at Dduw:

- ◆ *bopeth sy'n hysbys, a gynlluniwyd ac a drefnwyd ar gyfer y dydd heddiw*
- ◆ *eich angen am help i baratoi am yr annisgwyl*
- ◆ *eich angen am ddoethineb i fyfyrion ynghylch popeth a ddigwyddodd eisoes, a phopeth sydd eto i ddod*
- ◆ *eich ymrwymiad i weddio ac addoli fel rhan o ddilyn Llwybr Deiniol yn ôl troed Dewi Sant.*

Gofynnwch am i ras Duw fod gyda chi bob amser ac ym mhob lle.

Dechrau o'r newydd gyda Duw

O Dduw, rwy'n clywed dy alwad i edifarhau.

Clyw yn awr y pethau hynny y ceisiaf faddeuant amdanynt...

Rwy'n credu ac yn ymddiried yn dy faddeuant cariadus.

Rwy'n gwybod pan fyddaf yn wir yn cyfaddef ac yn edifarhau, y bydd i ti dywallt bendithion dy ras maddeuol arnaf.

Amen.

'Yn enw Duw, sydd i'w glodfori, mawr yw ei glod.

Duw a'n creodd, Duw a'n gwarchododd, Duw a'n hachubodd:'

Diolch fo i Dduw.

Amen.

This day I live in the grace of God

In quietness and prayer bring to God:

- ◆ *all that is known, planned and arranged for this day*
- ◆ *your need for help to be prepared for the unexpected*
- ◆ *your need for wisdom to reflect upon all that has already taken place, and all that still lies ahead*
- ◆ *your commitment to prayer and worship as part of following St Deiniol's Way in St David's footsteps.*

Ask for the grace of God to be with you at all times and in all places.

Beginning anew with God

O God, I hear your call to repent.

Hear now those things for which I seek forgiveness...

I believe and trust in your loving forgiveness.

I know that when I truly confess and repent,

you will pour the blessing of your forgiving grace upon me.

Amen.

'In the name of God, who should be praised, whose praise is great.

God created us, God defended us, God has rescued us:'

Thanks be to God.

Amen.

Y Salm • *rhan o Salm 116*

Yr wyf yn caru'r Arglwydd, am iddo wrando ar lef fy ngweddi, am iddo droi ei glust ataf.

Graslon yw'r Arglwydd, a chyfiawn; ceidw'r Arglwydd y rhai syml; pan ddarostyngwyd fi, fe'm gwaredodd.

Sut y gallaf dalu i'r Arglwydd am ei holl haelioni tuag ataf?

Dyrchafaf gwpan iachawdwriaeth, a thalaf fy addunedau i'r Arglwydd ym mhresenoldeb ei holl bobl.

O Arglwydd, dy was yn wir wyf fi. Molwch yr Arglwydd.

Amen.

The Psalm • *a portion of Psalm 116*

I love the Lord my God, because I know my prayers and my voice is heard.

God is gracious and righteous, protecting the simple, saving me in times of need.

How can I return such love and bounty?

I will lift up the cup of salvation, and I will pay my vows to God in the presence of all people.

I will serve God in faithfulness. Praise be to God.

Amen.

Darllenïad o'r Beibl

Bible reading

Wythnos 1	Mathew 6:16-18	Ynghylch ymprydio
Week 1	Matthew 6:16-18	Concerning fasting
Wythnos 2	Mathew 6:25-34 (<i>neu 33-34</i>)	Peidio â phryderu
Week 2	Matthew 6:25-34 (<i>or 33-34</i>)	About not worrying
Wythnos 3	Luc 6:1-5	Am y Sabath
Week 3	Luke 6:1-5	About the Sabbath
Wythnos 4	Luc 11:1-4 (<i>neu 1-13</i>)	Am weddi
Week 4	Luke 11:1-4 (<i>or 1-13</i>)	About prayer

Ymbiliau

Gweddiwn dros anghenion ein heglwys, y byd a'r gymuned leol; dros bawb sy'n wael ac yn agos at angau; a chan gofio'r sawl fu farw a'r rhai sy'n eu caru ac yn galaru ar eu holau.

Heddiw, cofiwn yn arbennig yn ein gweddiâu yr Eglwys ym mhob cwr o'r byd, gan gynnwys eglwysi a phobl yr esgobaeth hon a'r Ardal Weinidogaeth leol.

Terfynir yr ymbiliau gyda Gweddi'r Arglwydd, ac yna gweddi Llwybr Deiniol:

Dduw gras,

gelwaist arnaf i ddilyn yn ôl traed
y disgyblion cynnar a'r seintiau,

**i fyw bywyd mewn gwir
gydbwysedd daioni,**

**i weddio bob dydd a rhannu
yn fy ffordd fy hun**

**dy gariad di dros yr holl bobl,
yr holl greadigaeth.**

Trwy dy gariad a'th ras,
a thrwy esiampl Deiniol Sant,

**helpa fi i fod yn ffyddlon
mewn gweddi, yn fy ngwaith,
ac wrth orffwyso,**

**yn yr oriau prysur a'r
mannau tawel,**

fel y gallaf dy addoli,

fel y bydd i'th Eglwys dyfu,

ac fel y bydd i'th gariad gofleidio
ac iachau ein byd toredig.

Amen.

Prayers of intercession

Bring before God the needs within our church, the world and the local community; pray for those who are ill and those close to death; remember those who have died and those who loved and mourn them.

Today in particular, hold in prayer the Church worldwide, as well as the churches and people of this diocese and your Ministry Area.

Conclude the prayers of intercession with the Lord's Prayer, followed by the St Deiniol's Way prayer:

God of grace,

you have called me to follow in
the steps

of the early disciples and saints,

**to live a life in true balance of
wellbeing,**

**to pray each day and share
in my own way**

**your love for all people,
all creation.**

By your love and grace,

and through the example of
St Deiniol,

**help me to be faithful in my
prayer, in my work, and in my
times of rest,**

**in the busy hours and in the
quiet spaces,**

so that I may worship you,

so that your Church may grow,

and so that your love may
embrace and heal our broken
world.

Amen.

Gweddi gloi

Llawenhewch yn yr Arglwydd bob amser; fe ddywedfa eto, llawenhewch. Bydded eich hynawsedd yn hysbys i bob dyn. Y mae'r Arglwydd yn agos. Peidiwch a phryderu am ddim, ond ym mhob peth gwneier eich deisyfiadau yn hysbys i Dduw. A bydd tangnefedd Duw, sydd goruwch pob deall, yn gwarchod dros eich calonnau a'ch meddyliau yng Nghrist Iesu.

Philippiaid 4: 4-7

Closing prayer

Rejoice in the Lord always; again I will say, Rejoice. Let your gentleness be known to everyone. The Lord is near. Do not worry about anything, but in everything by prayer and supplication with thanksgiving let your requests be made known to God. And the peace of God, which passes all understanding, will guard your hearts and your minds in Christ Jesus.

Philippians 4: 4-7

**Dduw Gras,
tania f'ysbryd yn yr addoliad
a gynigiaf,**

llenwa fy nghalon a'm meddwl
gyda'r tangnefedd sydd
uwchlaw pob deall,

**a gwarchod fi y dydd hwn
a hyd byth.**

Yn enw Iesu, gweddiaf.

Amen.

**God of Grace,
set my spirit on fire in the
worship I offer,**

fill my heart and mind with
the peace that passes all
understanding,

**and be my guard this day
and always.**

In Jesus' name I pray.

Amen.

Nodiadau • Gweddïau

Notes • Prayers

The page contains a large, light blue silhouette of a dove, symbolizing peace, positioned in the upper right quadrant. The rest of the page is filled with horizontal dotted lines for writing, organized into two columns.

Dydd Llun

Gweithio a dysgu
yn ôl troed Deiniol Sant

Monday

Working and learning
in St Deiniol's footsteps

Gweddi agoriadol

O Dduw, fe gofiau heddiw fywyd
Deiniol Sant.

**Agor fy meddwl i ddysgu pethau
newydd heddiw.**

Agor fy llygaid i weld rhyfeddod
y creadigaeth.

**Agor fy nghlustiau i wrando ar
leisiau eraill.**

Agor fy nwylo i dderbyn gan y sawl
o'n cwmpas.

**Agor fy nghalon i garu fy ngwaith
yn gyfan a phopeth a ddysgaf
heddiw.**

Agor fy ngenau i lefaru geiriau
gwirionedd a doethineb.

**Gosod fy nhraed i ddilyn dy
lwybr di**

â'm holl fywyd i fyw yn dy ras;

gyda'th gymorth di, Drindod Nefol
a Sanctaidd.

Amen.

Opening prayer

O God, I remember today the life
of St Deiniol.

**Open my mind to learn new things
today.**

Open my eyes to see the wonder
of creation.

**Open my ears to hear the voices
of others.**

Open my hands to receive from
those around me.

**Open my heart to love all that
I work at and all that I will
learn today.**

Open my mouth to speak words
of truth and wisdom.

**Set my feet to trace your pathway
and my whole self to live in
your grace;**

with your help, Divine and
Holy Trinity.

Amen.

Y dydd hwn, rwyf yn byw yng ngras Duw

Mewn distawrwydd a gweddi, myfyriwch a dygywch at Dduw:

- ◆ *bopeth sy'n hysbys, a gynlluniwyd ac a drefnwyd ar gyfer y dydd heddiw*
- ◆ *eich angen am help i baratoi am yr annisgwyl*
- ◆ *eich angen am ddoethineb i fyfyrto ynghylch popeth a ddigwyddodd eisoes, a phopeth sydd eto i ddod*
- ◆ *eich ymrwymiad i weithio a dysgu fel rhan o ddilyn Llwybr Deiniol.*

Gofynnwch am i ras Duw fod gyda chi bob amser ac ym mhob lle.

This day I live in the grace of God

In quietness and prayer bring to God:

- ◆ *all that is known, planned and arranged for this day*
- ◆ *your need for help to be prepared for the unexpected*
- ◆ *your need for wisdom to reflect upon all that has already taken place, and all that still lies ahead*
- ◆ *your commitment to working and learning as part of following St Deiniol's Way.*

Ask for the grace of God to be with you at all times and in places.

Dechrau o'r newydd gyda Duw

O Dduw, rwy'n clywed dy alwad i edifarhau.

Clyw yn awr y pethau hynny y ceisiaf faddeuant amdanynt...

Rwy'n credu ac yn ymddiried yn dy faddeuant cariadus.

Rwy'n gwybod pan fyddaf yn wir yn cyfaddef ac yn edifarhau,

y bydd i ti dywallt bendithion dy ras maddeuol arnaf.

Amen.

'Hyn a erfyniaf, yn ddiymwad, tangnefedd rhyngof a Duw':

Diolch fo i Dduw.

Amen.

Beginning anew with God

O God, I hear your call to repent.

Hear me now as I remember the offences for which I seek forgiveness...

I believe and trust in your loving forgiveness.

I know that when I truly confess and repent,

you will pour the blessing of your forgiving grace upon me.

Amen.

'The gift I ask, may it not be denied me, is peace between myself and God':

Thanks be to God.

Amen.

Y Salm • Salm 119:33-40

O Arglwydd, dysg fi yn ffordd dy ddeddfau, ac o'i chadw fe gaf wobr.

Rho i mi ddeall, er mwyn i mi ufuddhau i'th gyfraith a'i chadw a'm holl galon.

Gwna i mi gerdded yn llwybr dy orchmynion, oherwydd yr wyf yn ymhyfrydu ynddo.

Tro fy nghalon at dy farnedigaethau yn hytrach nag at elw.

Tro ymaith fy llygaid rhag gweled gwagedd; adfywia fi â'th air.

Cyflawna i'th was yr addewid a roddaist i'r rhai sy'n dy ofni.

Tro ymaith y gwaradwydd yr wyf yn ei ofni, oherwydd mae dy farnau'n dda.

Yr wyf yn dyheu am dy ofynion; adfywia fi â'th gyfiawnder.

The Psalm • Psalm 119:33-40

Teach me your statutes O God, and I will observe them to the end.

Give me understanding so that I may observe your law with my whole heart.

Lead me in the path of your commandments, for I delight in them.

Turn my heart to your decrees, and away from seeking selfish gain.

Turn my eyes from vanities and all temptations, for I seek life through living your way.

Confirm within me the promise you have made to all those who love you.

Don't let me fall into disgrace, but help me to follow your good guidance.

I long for you, and your righteousness gives me life.

Darllenriad o'r Beibl

Bible reading

Wythnos 1	Exodus 18:13-18, 24-26	Rhannu baich y gwaith
Week 1	Exodus 18:13-18, 24-26	To share the work load
Wythnos 2	Luc 2:43-52	Iesu yn dysgu yn y Deml
Week 2	Luke 2:43-52	Jesus learning and teaching at the Temple
Wythnos 3	2 Timotheus 3:14-17	Parhewch ym mhopeth a ddysgwyd
Week 3	2 Timothy 3:14-17	Continue in all that has been learnt
Wythnos 4	Luc 10:38-42	Mair a Martha
Week 4	Luke 10:38-42	Mary and Martha

Ymbiliau

Gweddiwn dros anghenion ein heglwys, y byd a'r gymuned leol; dros bawb sy'n wael ac yn agos at angau; a chan gofio'r sawl fu farw a'r rhai sy'n eu caru ac yn galaru ar eu holau.

Heddiw, cofiwn yn arbennig yn ein gweddiâu fannau gwaith yr ardal leol a'r bobl sy'n gweithio yno; a'r ysgolion a manau dysg, athrawon, disgyblion a myfyrwyr.

Terfynir yr ymbiliau gyda Gweddi'r Arglwydd, ac yna gweddi Llwybr Deiniol:

Dduw gras,

gelwaist arnaf i ddilyn yn ôl traed
y disgyblion cynnar a'r seintiau,

**i fyw bywyd mewn gwir
gydbwysedd daioni,**

**i weddio bob dydd a rhannu yn
fy ffordd fy hun**

**dy gariad di dros yr holl bobl,
yr holl greadigaeth.**

Trwy dy gariad a'th ras,
a thrwy esiampl Deiniol Sant,

**helpa fi i fod yn ffyddlon mewn
gweddi, yn fy ngwaith, ac wrth
orffwyso,**

**yn yr oriau prysur a'r
mannau tawel,**

fel y gallaf dy addoli,

fel y bydd i'th Eglwys dyfu,

ac fel y bydd i'th gariad gofleidio
ac iachau ein byd toredig.

Amen.

Prayers of intercession

Bring before God the needs within our church, the world and the local community; pray for those who are ill and those close to death; remember those who have died and those who loved and mourn them.

Today in particular, hold in prayer the workplaces within your local area and those who work in them, as well as places of education, teachers and students.

Conclude the prayers of intercession with the Lord's Prayer, followed by the St Deiniol's Way prayer:

God of grace,

you have called me to follow in
the steps

of the early disciples and saints,

**to live a life in true balance of
wellbeing,**

**to pray each day and share
in my own way**

**your love for all people,
all creation.**

By your love and grace,
and through the example of
St Deiniol,

**help me to be faithful in my
prayer, in my work, and in my
times of rest,**

**in the busy hours and in the
quiet spaces,**

so that I may worship you,
so that your Church may grow,
and so that your love may
embrace and heal our
broken world.

Amen.

Gweddi gloi

Ond ffrwyth yr Ysbryd yw cariad, llawneydd, tangnefedd, goddefgarwch, caredigrwydd, daioni, ffyddlondeb, addfwynder, hunan-ddisgyblaeth. Os yw ein bywyd yn yr Ysbryd, ynddo hefyd bydded ein buchedd.

Galatiaid 5:22, 25

Closing prayer

The fruit of the Spirit is love, joy, peace, kindness, generosity, faithfulness, gentleness, and self-control. If we live by the Spirit, let us also be guided by the Spirit.

Galatians 5:22, 25

Dduw Gras,

Boed i bopeth a wnafr heddiw adlewyrchu dy gariad a'th haelioni.

Tyn fi'n agos pan fyddaf yn baglu ac yn methu,

deffro fi i bopeth sy'n bosib ac yn newydd,

a thywys fi'n wastadol gyda'r Ddoethineb Nefol.

Gweddiaf yn enw Iesu.

Amen.

God of Grace,

may all I do this day reflect your love and generosity.

Draw me close when I stumble and struggle;

awaken me to all that is possible and new,


and guide me always with your Holy Wisdom.

In Jesus' name I pray.

Amen.

Nodiadau • Gweddïau

Notes • Prayers



A series of horizontal dotted lines for writing, organized into two columns. The left column contains 20 lines, and the right column contains 20 lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Dydd Mawrth

Tyfu ac ymwybyddiaeth
yn ôl troed Santes Melangell

Tuesday

Growing and awareness
in St Melangell's footsteps

Gweddi agoriadol

**O Dduw, wrth i mi gofio heddiw
fywyd Santes Melangell,**

**boed i mi weld yn glir harddwch
y greadigaeth y dydd hwn.**

Helpa fi i ymglywed yn ddyfnach
â'th bresenoldeb di

yn symud drwof, a thrwy'r byd.

Helpa fi i beidio â bod yn ddall
i anghenion y rhai o'm cwmpas

ac i geisio, er lles y byd, y
tangnefedd hwnnw sydd uwchlaw
pob deall.

**Boed i'm ffydd ddyfnhau trwy
dy Ysbryd di y dydd hwn,**

**fel y plannaf hadau dy gariad
ble bynnaf yr af.**

Amen.

Opening prayer

**O God, as I remember today
the life of St Melangell,**

**may I really see the beauty
of creation.**

Help me to deepen my awareness
of your presence

moving through me, and through
the world.

Help me not to be blind to the
needs of those around me,

but to seek for this world
the peace that passes all
understanding.

**May my faith deepen through
your Spirit this day**

**so that I may sow seeds of
your love wherever I go.**

Amen.

Y dydd hwn, rwyf yn byw yng ngras Duw

Mewn distawrwydd a gweddi, myfyriwch a dygywch at Dduw:

- ♦ *bopeth sy'n hysbys, a gynlluniwyd ac a drefnwyd ar gyfer y dydd heddiw*
- ♦ *eich angen am help i baratoi am yr annisgwyl*
- ♦ *eich angen am ddoethineb i fyfyrion ynghylch popeth a ddigwyddodd eisoes, a phopeth sydd eto i ddod*
- ♦ *eich ymrwymiad i dyfu a dyfnhau ymwybyddiaeth fel rhan o ddilyn Llwybr Deiniol yn ôl troed Santes Melangell.*

Gofynnwch am i ras Duw fod gyda chi bob amser ac ym mhob lle.

Dechrau o'r newydd gyda Duw

O Dduw, rwy'n clywed dy alwad i edifarhau.

Clyw yn awr y pethau hynny y ceisiaf faddeuant amdanynt

Rwy'n credu ac yn ymddiried yn dy faddeuant cariadus.

Rwy'n gwybod pan fyddaf yn wir yn cyfaddef ac yn edifarhau,

y bydd i ti dywallt bendithion dy ras maddeuol arnaf.

Amen.

'Ar fryn a phant, ar ynysoedd y môr, pa lwybr bynnag a gymeri, nid oes ymguddio rhag Grist':

Diolch fo i Dduw.

Amen.

This day I live in the grace of God

In quietness and prayer bring to God:

- ♦ *all that is known, planned and arranged for this day*
- ♦ *your need for help to be prepared for the unexpected*
- ♦ *your need for wisdom to reflect upon all that has already taken place, and all that still lies ahead*
- ♦ *your commitment to growing and awareness as part of following St Deiniol's Way in St Melangell's footsteps.*

Ask for the grace of God to be with you at all times and in places.

Beginning anew with God

O God, I hear your call to repent.

Hear me now as I remember the offences for which I seek forgiveness...

I believe and trust in your loving forgiveness.

I know that when I truly confess and repent,

you will pour the blessing of your forgiving grace upon me.

Amen.

'On the hill and in the valley, on the islands of the sea, whichever path you take, you shall not hide from blessed Christ':

Thanks be to God.

Amen.

Y Salm • Salm 8

O Arglwydd, ein Iôr, mor ardderchog yw dy enw ar yr holl ddaear!

Gosodaist dy ogoniant uwch y nefoedd.

Codaist amddiffyn rhag dy elynion o enau babanold a phlant sugno, a thawelu'r gelyn a'r dialydd.

Pan edrychaf ar y nefoedd, gwaith dy fysedd, y lloer a'r sêr, a roddaist yn eu lle,

Beth yw dyn, i ti ei gofio, a'r teulu dynol, i ti ofalu amdano?

Eto gwnaethost ef ychydig islaw duw, a'i goroni â gogoniant ac anrhydedd.

Rhoist iddo awdurdod ar waith dy ddwylo, a gosod popeth dan ei draed.

O Arglwydd, ein Iôr, mor ardderchog yw dy enw ar yr holl ddaear!

The Psalm • Psalm 8

O God, your name is majestic in all the earth,
and you have set your glory above the heavens.

Out of the mouth of babes and of infants, you have built your defence
to silence your foes.

**When I look to the heavens, to the work of your fingers, to the moon
and the stars,**

**I wonder, who am I and the rest of humankind, that you care so much
about us?**

You have placed us only a little lower than yourself, and crowned us
with honour.

You call us to watch over the works of your hands, to care for all creation.

O God, how majestic is your name in all the earth!

Darlleniad o'r Beibl

Bible reading

Wythnos 1	Diarhebon 3:13-18	Gwir gyfoeth
Week 1	Proverbs 3:13-18	True wealth
Wythnos 2	1 Corinthiaid 13:1-13	'Y mwyaf yw cariad'
Week 2	1 Corinthians 13:1-13	'The greatest is love'
Wythnos 3	Effesiaid 4:1-16	Tyfu yng Nghrist
Week 3	Ephesians 4:1-16	Grow in Christ
Wythnos 4	Luc 9:28-36	Y Gweddnewidiad
Week 4	Luke 9:28-36	The Transfiguration

Ymbiliau

Gweddiwn dros anghenion ein heglwys, y byd a'r gymuned leol; dros bawb sy'n wael ac yn agos at angau; a chan gofio'r sawl fu farw a'r rhai sy'n eu caru ac yn galaru ar eu holau.

Heddiw, gweddiwn yn arbennig dros bob man yn y byd sydd angen iachd, heddwch, cyfiawnder a chydardoldeb, a thros rannu'n gyfartal adnoddau'r ddaear.

Terfynir yr ymbiliau gyda Gweddi'r Arglwydd, ac yna gweddi Llwybr Deiniol:

Dduw gras,

gelwaist arnaf i ddilyn yn ôl traed
y disgyblion cynnar a'r seintiau,

**i fyw bywyd mewn gwir
gydbwysedd daioni,**

**i weddio bob dydd a rhannu yn
fy ffordd fy hun**

**dy gariad di dros yr holl bobl,
yr holl greadigaeth.**

Trwy dy gariad a'th ras,
a thrwy esiampl Deiniol Sant,

**helpa fi i fod yn ffyddlon mewn
gweddi, yn fy ngwaith, ac wrth
orffwyso,**

**yn yr oriau prysur a'r
mannau tawel,**

fel y gallaf dy addoli,

fel y bydd i'th Eglwys dyfu,

ac fel y bydd i'th gariad gofleidio
ac iachau ein byd toredig.

Amen.

Prayers of intercession

Bring before God the needs within our church, the world and the local community; pray for those who are ill and those close to death; remember those who have died and those who loved and mourn them.

Today in particular, pray for all the places in the world that are in need of healing and peace, justice and equality; and for a true sharing of the earth's resources.

Conclude the prayers of intercession with the Lord's Prayer, followed by the St Deiniol's Way prayer:

God of grace,

you have called me to follow in
the steps

of the early disciples and saints,

**to live a life in true balance
of wellbeing,**

**to pray each day and share
in my own way**

**your love for all people,
all creation.**

By your love and grace,
and through the example of
St Deiniol,

**help me to be faithful in my
prayer, in my work, and in my
times of rest,**

**in the busy hours and in the
quiet spaces,**

so that I may worship you,
so that your Church may grow,
and so that your love may
embrace and heal our
broken world.

Amen.

Gweddi gloi

Fe drig y blaidd gyda'r oen. Bydd y fuwch a'r arth yn gyfeillion a'u llydnod yn cydorwedd. Bydd y plentyn sugno yn chwarae wrth dwll yr asb. Ni wnânt ddrwg na difrod yn fy holl fynydd sanctaidd; fel y lleinw'r dyfroedd y môr i'w ymylon, felly y llenwir y ddaear â gwybodaeth yr Arglwydd.

Eseia 11:6-9

Closing prayer

The wolf shall live with the lamb. The cow and the bear shall graze, their young shall lie down together. The nursing child shall play over the hole of the asp. They will not hurt or destroy on all my holy mountain; for the earth will be full of the knowledge of the Lord, as the waters cover the sea.

Isaiah 11:6-9

**Dduw yr holl greadigaeth,
ar fy nhaith trwy'r dydd hwn
gwna fi yn effro yn wastad**

i'm cyfrifoldeb i bopeth a welaf
o'm cwmpas,

i weithredu gyda gofal ac
mewn modd

**fydd yn cynnal yr amgylchedd
i'r cenedlaethau i ddod.**

Yn yr holl liwiau a'r rhyfeddodau,
y bobl a'r gwaith, ym mhopeth
a welaf ac a wnafr heddiw

**gorfoleddaf yn dy gariad
di yn llunio'r byd hwn**

**a'r holl bobloedd sy'n
trigo ynddo.**

Amen.

**God of all creation,
as I journey through this day
may I always be aware**

of my responsibility to all that
I see around me;

may I behave with care and in
such a way

**as to sustain the environment
for the future.**

Faced with the colours and
the wonders,

the people and the work of all
I see and do this day,

**I will rejoice at the love with
which you have shaped this world
and all who dwell within it.**

Amen.

Dydd Mercher

Rhannu ein ffydd
yn ôl troed Beuno Sant

Wednesday

Sharing our faith
in St Beuno's footsteps

Gweddi agoriadol

**O Dduw, wrth i mi gofio heddiw
fywyd Beuno Sant,
boed i'm calon deimlo dy gariad.**

Rho i mi ddoethineb a dewrder,
i fyw fy ffydd yn mhob ystyr
y dydd hwn.

**Helpa fi i ddod o hyd i ffyrdd
o rannu fy ffydd ynot**

**pan fyddaf yn dawel ac yng
nghanol prysurdeb,**

**pan fyddaf yn sgwrsio ac wrth
fy ngwaith.**

Yn a thrwy dy gariad a'th
Enw Sanctaidd.

Amen.

Opening prayer

**O God, as I remember today
the life of St Beuno,
may my heart feel your love.**

Grant to me wisdom and courage
truly to live out my faith this day.

**Help me to find ways of sharing
my faith in you**

**in times of quietness
and busyness,**

**and in times of conversation
and action.**

I ask this in and through your
Holy Name.

Amen.

Y dydd hwn, rwyf yn byw yng ngras Duw

Mewn distawrwydd a gweddi, myfyriwch a dygywch at Dduw:

- ♦ *bopeth sy'n hysbys, a gynlluniwyd ac a drefnwyd ar gyfer y dydd heddiw*
- ♦ *eich angen am help i baratoi am yr annisgwyl*
- ♦ *eich angen am ddoethineb i fyfyrion ynghylch popeth a ddigwyddodd eisoes, a phopeth sydd eto i ddod*
- ♦ *eich ymrwymiad i rannu'r ffydd fel rhan o ddilyn Llwybr Deiniol yn ôl troed Beuno Sant.*

Gofynnwch am i ras Duw fod gyda chi bob amser ac ym mhob lle.

Dechrau o'r newydd gyda Duw

O Dduw, rwy'n clywed dy alwad i edifarhau.

Clyw yn awr y pethau hynny y ceisiaf faddeuant amdanynt...

Rwy'n credu ac yn ymddiried yn dy faddeuant cariadus.

Rwy'n gwybod pan fyddaf yn wir yn cyfaddef ac yn edifarhau, y bydd i ti dywallt bendithion dy ras maddeuol arnaf.

Amen.

'Amen, Amen; clod am byth. Amen.

Haleliwia i'r Meseia sy'n maddau fyth. Amen':

Diolch fo i Dduw.

Amen.

This day I live in the grace of God

In quietness and prayer bring to God:

- ♦ *all that is known, planned and arranged for this day*
- ♦ *your need for help to be prepared for the unexpected*
- ♦ *your need for wisdom reflect upon all that has already taken place, and all that still lies ahead*
- ♦ *your commitment to sharing your faith as part of following St Deiniol's Way in St Beuno's footsteps.*

Ask for the grace of God to be with you at all times and in places.

Beginning anew with God

O God, I hear your call to repent.

Hear me now as I remember the offences for which I seek forgiveness...

I believe and trust in your loving forgiveness.

I know that when I truly confess and repent, you will pour the blessing of your forgiving grace upon me.

Amen.

'Amen, Amen; praise be for ever. Amen.

Alleluia to the Messiah who always forgives. Amen':

Thanks be to God.

Amen.

Y Salm • Salm 19:7-10, 14

Y mae cyfraith yr Arglwydd yn berffaith, yn adfywio'r enaid;
y mae tystiolaeth yr Arglwydd yn sicr, yn gwneud y syml yn ddoeth;
 y mae deddfau'r Arglwyddyn yn gywir, yn llawenhau'r galon;
y mae gorchymyn yr Arglwydd yn bur, yn goleuo'r llygad;
 y mae ofn yr Arglwydd yn lân, yn para am byth;
y mae barnau'r Arglwydd yn wir, yn gyfiawn bob un;
 Mwy dymunol ydynt nag aur;
 A melysach na mêl ac na diferion diliau mêl.

**Bydded geiriau fy ngenau'n dderbyniol gennyt a myfyrdod fy nghalon
 yn gymeradwy i ti, O Arglwydd, fy nghraig a'm prynwr.**

The Psalm • Psalm 19:7-10, 14

The law of God is perfect, and it revives my soul;
 The precepts of God are right and cause my heart to rejoice;
The commandments of God are clear and enlighten my eyes;
 The fear of God is pure and endures forever;
The ordinances of God are true and altogether righteous;
 I desire them more than gold;
 They are sweeter than honey dripping from the honey comb.
**O God, let the words of my mouth and the meditation of my heart
 be acceptable to you, for you are my rock and my redeemer.**

Darlleniad o'r Beibl

Bible reading

Wythnos 1	Mathew 14:13-21	Rhannu'r hyn sydd gennym
Week 1	Matthew 14:13-21	Sharing what we have
Wythnos 2	Luc 10:1-12	Anfon allan y deg a thrigain
Week 2	Luke 10:1-12	The seventy are sent out
Wythnos 3	Actau 2:32-42	Pedr yn llefaru am Iesu
Week 3	Acts 2:32-42	Peter speaks about Jesus
Wythnos 4	Actau 28:23-31	Paul yn pregethu'r Newydd Da
Week 4	Acts 28:23-31	Paul preaches the Good News

Ymbiliau

Gweddiwn dros anghenion ein heglwys, y byd a'r gymuned leol; dros bawb sy'n wael ac yn agos at angau; a chan gofio'r sawl fu farw a'r rhai sy'n eu caru ac yn galaru ar eu holau.

Heddiw, gweddiwn yn arbennig dros y rhai sy'n cael eu herlid am eu ffydd, y rhai sy'n ofni sôn wrth eraill am gariad Duw, a thros y sawl sy'n dysgu ac yn pregethu'r ffydd Gristnogol.

Terfynir yr ymbiliau gyda Gweddi'r Arglwydd, ac yna gweddi Llwybr Deiniol:

Dduw gras,

gelwaist arnaf i ddilyn yn ôl traed
y disgyblion cynnar a'r seintiau,

**i fyw bywyd mewn gwir
gydbwysedd daioni,**

**i weddio bob dydd a rhannu yn
fy ffordd fy hun**

**dy gariad di dros yr holl bobl,
yr holl greadigaeth.**

Trwy dy gariad a'th ras,
a thrwy esiampl Deiniol Sant,

**helpa fi i fod yn ffyddlon mewn
gweddi, yn fy ngwaith, ac wrth
orffwyso,**

**yn yr oriau prysur a'r
mannau tawel,**

fel y gallaf dy addoli,
fel y bydd i'th Eglwys dyfu,

ac fel y bydd i'th gariad gofleidio
ac iachau ein byd toredig.

Amen.

Prayers of intercession

Bring before God the needs within our church, the world and the local community; pray for those who are ill and those close to death; remember those who have died and those who loved and mourn them.

Today in particular, pray for those who are persecuted for their faith, those who are afraid to speak about the love of God to others, and all who teach and preach.

Conclude the prayers of intercession with the Lord's Prayer, followed by the St Deiniol's Way prayer:

God of grace,

you have called me to follow in
the steps

of the early disciples and saints,

**to live a life in true balance of
wellbeing,**

**to pray each day and share in
my own way**

**your love for all people,
all creation.**

By your love and grace,
and through the example
of St Deiniol,

**help me to be faithful in my
prayer, in my work, and in my
times of rest,**

**in the busy hours and in the
quiet spaces,**

so that I may worship you,
so that your Church may grow,
and so that your love may
embrace and heal our
broken world.

Amen.

Gweddi gloi

Am hynny, yr wyf yn ymbil arnoch, frodyr a chwiroydd, ar sail tosturiaethau Duw, i'ch offrymu eich hunain yn aberth byw, sanctaidd a derbyniol gan Dduw. Felly y rhoddwch iddo addoliad ysbrydol. A pheidiwch â chydymffurfio â'r byd hwn, ond gadewch i Dduw eich trawssffurfio trwy adnewyddu eich meddwl, a'ch galluogi i ganfod beth yw ei ewyllys, beth sy'n dda a derbyniol a pherffaith yn ei olwg ef.

Rhufeiniaid 12:1-2

Closing prayer

I appeal to you therefore, brothers and sisters, by the mercies of God, to present your bodies as a living sacrifice, holy and acceptable to God, which is your spiritual worship. Do not be conformed to this world, but be transformed by the renewing of your minds, so that you may discern what is the will of God – what is good and acceptable and perfect.

Romans 12:1-2

**Dduw pob dim,
trawsnewidia fi trwy dy
bresenoldeb y dydd hwn –
i rannu fy ffydd yn y byd
o'm cwmpas.**

Adnewyddu fi gorff a meddwl
trwy dy gariad y dydd hwn –
I geisio'r hyn sy'n dda a derbyniol.

**Yn dy ras, helpa fi i edrych
ar y byd –**

**Gyda llygaid Crist, a chyda
chalon ffydd.**

Yn enw Duw, fy nghraig
a'm prynwr.

Amen.

**God of all,
transform me by your presence
this day –
to share my faith in the world
around me.**

Renew me in body and mind
by your love this day –

to seek out what is good and
acceptable.

**In your grace, help me to look
upon the world –**

**with the eyes of Christ, and the
heart of faith.**

I ask this in the name God, my
rock, and my redeemer.

Amen.

Nodiadau • Gweddïau

Notes • Prayers

Lined writing area consisting of horizontal dotted lines for notes and prayers.



Dydd Iau

Caru ein cymydog
yn ôl troed Santes Dwynwen

Thursday

Loving our neighbour
in St Dwynwen's footsteps

Gweddi agoriadol

**O Dduw, fe gofiau heddiw fywyd
Santes Dwynwen,**

Gelwaist fi i garu fy nghymydog.

Helpa fi i gofio mai fy nghymydog
yw pobl o bedwar ban byd.

**Gwna fi'n araf i gondemnio neu
ddangos dicter,**

**ond yn gyflym i estyn trugaredd
a chroso.**

Na foed i mi byth anwybyddu'r
anghennus

ond bod yn wastad yn barod
i wrando ac estyn llaw,

**yn y cariad a ddatgelwyd i mi
gennynt ti.**

Amen.

Opening prayer

**O God, I remember today the life
of St Dwynwen.**

Having called me to love my
neighbour,

help me to remember that all
people throughout the world
are my neighbours.

**May I be slow to condemn or
show anger,**

**but quick to offer compassion
and hospitality.**

May I never ignore those in need
but always be ready to listen and
offer help,

**in the love you have revealed
to me.**

Amen.

Y dydd hwn, rwyf yn byw yng ngras Duw

Mewn distawrwydd a gweddi, myfyriwch a dygywch at Dduw:

- ♦ *bopeth sy'n hysbys, a gynlluniwyd ac a drefnwyd ar gyfer y dydd heddiw*
- ♦ *eich angen am help i baratoi am yr annisgwyl*
- ♦ *eich angen am ddoethineb i fyfyrion ynghylch popeth a ddigwyddodd eisoes, a phopeth sydd eto i ddod*
- ♦ *eich ymrwymiad i garu eich cymydog fel rhan o ddilyn Llwybr Deiniol yn ôl troed Santes Dwynwen.*

Gofynnwch am i ras Duw fod gyda chi bob amser ac ym mhob lle.

This day I live in the grace of God

In quietness and prayer bring to God:

- ♦ *all that is known, planned and arranged for this day*
- ♦ *your need for help to be prepared for the unexpected*
- ♦ *your need for wisdom to reflect upon all that has already taken place, and all that still lies ahead*
- ♦ *your commitment to loving your neighbour as part of following St Deiniol's Way in St Dwynwen's footsteps.*

Ask for the grace of God to be with you at all times and in places.

Dechrau o'r newydd gyda Duw

O Dduw, rwy'n clywed dy alwad i edifarhau.

Clyw yn awr y pethau hynny y ceisiaf faddeuant amdanynt...

Rwy'n credu ac yn ymddiried yn dy faddeuant cariadus.

Rwy'n gwybod pan fyddaf yn wir yn cyfaddef ac yn edifarhau,

y bydd i ti dywallt bendithion dy ras maddeuol arnaf.

Amen.

'Haul eirolaeth, Arglwydd deisyfiadau, Grist o'r Nef, piler gras, boed i mi wneud iawn am fy mhechod trwy fy mywyd ynot ti':

Diolch fo i Dduw.

Amen.

Beginning anew with God

O God, I hear your call to repent.

Hear me now as I remember the offences for which I seek forgiveness...

I believe and trust in your loving forgiveness.

I know that when I truly confess and repent,

you will pour the blessing of your forgiving grace upon me.

Amen.

'Sun of intercession, Lord of petition, Christ of Heaven, pillar of grace, may I atone for my sin by my life in you':

Thanks be to God.

Amen.

Y Salm • Salm 101

Canaf am ffyddlondeb a chyfiawnder; i ti Arglwydd, y pynciaf gerdd.

Rhof sylw i'r ffordd berffaith.

Rhodiaf a chalon gywir.

Ni osodaf fy llygaid ar ddim iselwael.

Pwy bynnag sy'n enllibio'i gymydog yn ddirgel – rhof daw arno; y ffroenuwchl a'r balch.

Ond y mae fy llygaid ar ffyddloniaid y tir.

Ni chaif funrhyw un sy'n twyllo drigo yn fy nhŷ.

Fore ar ôl bore rhof daw ar holl rai drygionus y wlad.

The Psalm • Psalm 101

I will sing to you, O Lord, of loyalty and justice.

I will study the way that is blameless.

I will walk with integrity of heart.

I will be careful where my eyes fall.

I will know nothing of perverseness of heart or of evil.

I will not condone those who slander their neighbours or look with arrogance upon them.

I will look with favour upon the faithful and those who walk in the way of blamelessness.

I will not entertain any who lie or practice deceit.

Morning by morning I will seek out all that is good and comes from God.

Darlleniad o'r Beibl

Bible reading

Wythnos 1	Luc 10:25-37	Rhannu'r hyn sydd gennym
Week 1	Luke 10:25-37	Sharing what we have
Wythnos 2	Ruth 1:7-19	Naomi yn aros gyda Ruth
Week 2	Ruth 1:7-19	Naomi stays with Ruth
Wythnos 3	1 Samuel 20:30-42	Ymddiried mewn cyfeillgarwch
Week 3	1 Samuel 20:30-42	Trust in friendship
Wythnos 4	Rhufeiniaid 15:1-13	Croesawu eraill
Week 4	Romans 15:1-13	To welcome others

Ymbiliau

Gweddiwn dros anghenion ein heglwys, y byd a'r gymuned leol; dros bawb sy'n wael ac yn agos at angau; a chan gofio'r sawl fu farw a'r rhai sy'n eu caru ac yn galaru ar eu holau.

Heddiw, gweddiwn yn arbennig dros ein cymdogion, teuluoedd, cyfeillion, cydweithwyr, a'r rheiny sydd ymhell o gartref.

Terfynir yr ymbiliau gyda Gweddi'r Arglwydd, ac yna gweddi Llwybr Deiniol:

Dduw gras,

gelwaist arnaf i ddilyn yn ôl traed
y disgyblion cynnar a'r seintiau,

**i fyw bywyd mewn gwir
gydbwysedd daioni,**

**i weddio bob dydd a rhannu yn
fy ffordd fy hun**

**dy gariad di dros yr holl bobl,
yr holl greadigaeth.**

Trwy dy gariad a'th ras,
a thrwy esiampl Deiniol Sant,

**helpa fi i fod yn ffyddlon mewn
gweddi, yn fy ngwaith, ac wrth
orffwyso,**

**yn yr oriau prysur a'r
mannau tawel,**

fel y gallaf dy addoli,

fel y bydd i'th Eglwys dyfu,

ac fel y bydd i'th gariad gofleidio
ac iachau ein byd toredig.

Amen.

Prayers of intercession

Bring before God the needs within our church, the world and the local community; pray for those who are ill and those close to death; remember those who have died and those who loved and mourn them.

Today in particular, hold in prayer your neighbours, families, friends and colleagues, and all who are far from home.

Conclude the prayers of intercession with the Lord's Prayer, followed by the St Deiniol's Way prayer:

God of grace,

you have called me to follow in
the steps

of the early disciples and saints,

**to live a life in true balance
of wellbeing,**

**to pray each day and share
in my own way**

**your love for all people,
all creation.**

By your love and grace,
and through the example of
St Deiniol,

**help me to be faithful in my
prayer, in my work, and in my
times of rest,**

**in the busy hours and in the
quiet spaces,**

so that I may worship you,
so that your Church may grow,
and so that your love may
embrace and heal our
broken world.

Amen.

Gweddi gloi

Am hynny, fel etholedigion Duw, sanctaidd ac annwyl, gwisgwch amdanoch dynerwch calon, tiriondeb, gostyngeddwydd, addfwynder ac amynedd. Goddefwch eich gilydd a maddeuwch i'ch gilydd os bydd gan rywun gŵyn yn erbyn rhywun arall, fel y maddeuodd yr Arglwydd i chwi, felly gwnewch chwithiau. Beth bynnag yr ydych yn ei wneud, ar air neu weithred, gwnewch bopeth yn enw'r Arglwydd Iesu, gan roi diolch i Dduw, y tad, drwyddo ef.

Colosiaid 3:12-13, 17

Closing prayer

As God's chosen ones, holy and beloved, clothe yourselves with compassion, kindness, humility, meekness, and patience. Bear with one another and, if anyone has a complaint against another, forgive each other; just as the Lord has forgiven you, so you must also forgive. And everything you do, in word or deed, do everything in the name of the Lord Jesus, giving thanks to God through him.

Colossians 3:12-13, 17

Dduw pob dim,

Gwisga amdanaf gariad
a thrugaredd,
addfwynder a gras.

**Agor fy nghalon i'r rhai sy'n
rhoi anhawster i mi, a**

**thrawsnewidia gyda maddeuant
fy mherthynas â'r rhai y byddaf
yn mynd yn groes iddynt.**

Boed i mi gerdded yn ostyngedig
gyda thi, y dydd hwn.

Amen.

God of all,

may I be clothed with love
and compassion,
gentleness and grace.

**Open my heart to those I find
difficult, and**

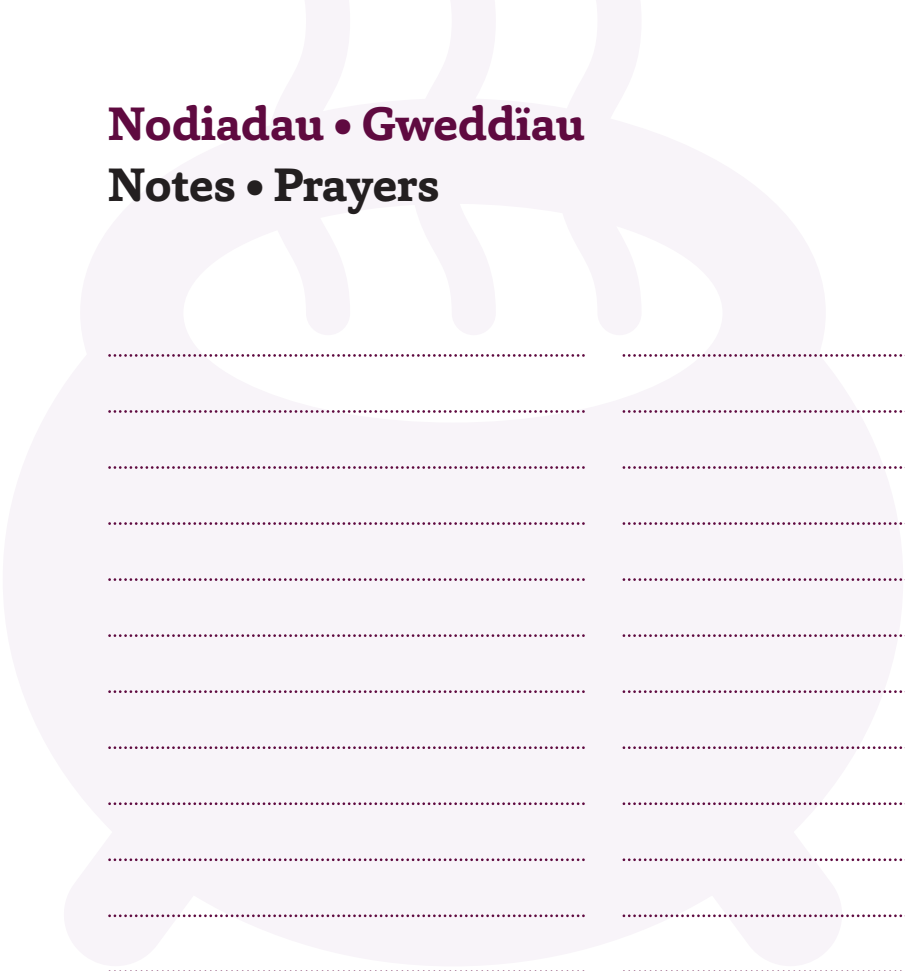
**transform through forgiveness
my relationships with those with
whom I quarrel.**

May I walk humbly with you,
this day.

Amen.

Nodiadau • Gweddïau

Notes • Prayers



A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in two columns. The left column contains 20 lines, and the right column contains 20 lines, providing a total of 40 lines of writing space.

Dydd Gwener

Gorffwys ein cyrff
yn ôl troed Cadfan Sant

Friday

Resting our bodies
in St Cadfan's footsteps

Gweddi agoriadol

**Dduw Sanctaidd, mewn corff,
yn gnawd,**

wrth i mi gofio heddiw fywyd
Cadfan Sant,

dal fi yng nghledr dy law.

**Wrth i mi deithio trwy'r dydd hwn
dyfnha fy neall o'th bresenoldeb
ynof i.**

Pan fyddaf yn gorffwys, portha fi;

pan fyddaf yn brysur, tawela fi;

yn wastadol, adfywia fi.

Erfyniaf hyn yn enw Iesu Grist.

Amen.

Opening prayer

**Incarnate, enfleshed and
Holy God,**

as I remembering today the life
of St Cadfan,

cradle me in the palm of
your hand.

**As I journey through this day,
deepen my awareness of your
indwelling presence.**

In my times of rest, nourish me;

in my times of busyness,
calm me;

in each and every moment,
refresh me.

**This I pray in the name
of Jesus Christ.**

Amen.

Y dydd hwn, rwyf yn byw yng ngras Duw

Mewn distawrwydd a gweddi, myfyriwch a dygywch at Dduw:

- ◆ *bopeth sy'n hysbys, a gynlluniwyd ac a drefnwyd ar gyfer y dydd heddiw*
- ◆ *eich angen am help i baratoi am yr annisgwyl*
- ◆ *eich angen am ddoethineb i fyfyrto ynghylch popeth a ddigwyddodd eisoes, a phopeth sydd eto i ddod*
- ◆ *eich ymrwymiad i orffwys eich corff fel rhan o ddilyn Llwybr Deiniol yn ôl troed Cadfan Sant.*

Gofynnwch am i ras Duw fod gyda chi bob amser ac ym mhob lle.

Dechrau o'r newydd gyda Duw

O Dduw, rwy'n clywed dy alwad i edifarhau.

Clyw yn awr y pethau hynny y ceisiaf faddeuant amdanynt...

Rwy'n credu ac yn ymddiried yn dy faddeuant cariadus.

Rwy'n gwybod pan fyddaf yn wir yn cyfaddef ac yn edifarhau,

Y bydd i ti dywallt bendithion dy ras maddeuol arnaf.

Amen.

'Îor y Nef, gwna fy nghalon yn bur a gwna i mi siarad amdant ti, O Dduw.'

Diolch fo i Dduw.

Amen.

This day I live in the grace of God

In quietness and prayer bring to God:

- ◆ *all that is known, planned and arranged for this day*
- ◆ *your need for help to be prepared for the unexpected*
- ◆ *your need for wisdom to reflect upon all that has already taken place, and all that still lies ahead*
- ◆ *your commitment to resting your body as part of following St Deiniol's Way in St Cadfan's footsteps.*

Ask for the grace of God to be with you at all times and in places.

Beginning anew with God

O God, I hear your call to repent.

Hear me now as I remember the offences for which I seek forgiveness...

I believe and trust in your loving forgiveness.

I know that when I truly confess and repent,

you will pour the blessing of your forgiving grace upon me.

Amen.

'Lord of Heaven, make pure my heart, and cause me, God, to speak of you.'

Thanks be to God.

Amen.

Y Salm • Salm 23

Yr Arglwydd yw fy mugail, ni bydd eisiau arnaf.

Gwna i mi orwedd mewn porfeydd breision, a thywys fi gerllaw dyfroedd tawel,

Ac y mae ef yn fy adfywio.

Fe'm harwain ar hyd llwybrau cyfiawnder.

Er i mi gerdded trwy ddyffryn tywyll du, nid ofnaf niwed.

Oherwydd yr wyt ti gyda mi, a'th wialen a'th ffon yn fy nghysuro.

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.

The Psalm • Psalm 23

You, O God, are my Shepherd, and with you I shall never be in want of anything.

**You call me to rest in green pastures and beside still waters,
For the refreshment of my soul.**

You lead me into following the right path,

And you guide me through the darkness without fear.

You are with me, and your presence gives me comfort.

**You provide all that is necessary to enable me to stand firm in times
of trouble.**

You have anointed me with the oil of your love, and I am full to overflowing.

You pour goodness and mercy upon me every day of my life,

And I know that I am going to live with you, in your house, for ever.

Darlleniad o'r Beibl**Bible reading**

Wythnos 1	Genesis 1: 27-31	Gorffwys ar y seithfed dydd
Week 1	Genesis 1:27-31	Rest on the seventh day
Wythnos 2	Mathew 11:25-30	Gorffwys i'r blinedig
Week 2	Matthew 11:25-30	Rest for the weary
Wythnos 3	Eseciel 47:1-9	Dŵr y bywyd ac iachâd
Week 3	Ezekiel 47:1-9	Water for life and healing
Wythnos 4	Luc 11:33-36	Goleuni i'r corff
Week 4	Luke 11:33-36	Light for the body

Ymbiliau

Gweddiwn dros anghenion ein heglwys, y byd a'r gymuned leol; dros bawb sy'n wael ac yn agos at angau; a chan gofio'r sawl fu farw a'r rhai sy'n eu caru ac yn galaru ar eu holau.

Heddiw, gweddiwn dros bawb sy'n gofalu am eraill, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, pobl sy'n gweithio mewn canolfannau hamdden, a'r rhai sy'n gofalu am gefn gwlad.

Terfynir yr ymbiliau gyda Gweddi'r Arglwydd, ac yna gweddi Llwybr Deiniol:

Dduw gras,

gelwaist arnaf i ddilyn yn ôl traed
y disgyblion cynnar a'r seintiau,

**i fyw bywyd mewn gwir
gydbwysedd daioni,**

**i weddio bob dydd a rhannu yn
fy ffordd fy hun**

**dy gariad di dros yr holl bobl,
yr holl greadigaeth.**

Trwy dy gariad a'th ras,
a thrwy esiampl Deiniol Sant,

**helpa fi i fod yn ffyddlon mewn
gweddi, yn fy ngwaith, ac wrth
orffwyso,**

**yn yr oriau prysur a'r
mannau tawel,**

fel y gallaf dy addoli,

fel y bydd i'th Eglwys dyfu,

ac fel y bydd i'th gariad gofleidio
ac iachau ein byd toredig.

Amen.

Prayers of intercession

Bring before God the needs within our church, the world and the local community; pray for those who are ill and those close to death; remember those who have died and those who loved and mourn them.

Today in particular, hold in prayer all carers, professional health care workers, people who work in leisure centres, and those who look after our countryside.

Conclude the prayers of intercession with the Lord's Prayer, followed by the St Deiniol's Way prayer:

God of grace,

you have called me to follow in
the steps

of the early disciples and saints,

**to live a life in true balance
of wellbeing,**

**to pray each day and share
in my own way**

**your love for all people,
all creation.**

By your love and grace,

and through the example of
St Deiniol,

**help me to be faithful in my
prayer, in my work, and in my
times of rest,**

**in the busy hours and in the
quiet spaces,**

so that I may worship you,

so that your Church may grow,

and so that your love may
embrace and heal our
broken world.

Amen.

Gweddi gloi

Dangosodd yr angen i mi afon dŵr
y bywyd, yn ddisglair fel grisial. Ar
ddwy lan yr afon yr oedd pren y
bywyd, yn dwyn deuddeg cnwd, gan
roi pob cnwd yn ei fis; ac yr oedd
dail y pren er iachâd y cenedloedd.
Dywedodd wrthyf, 'Yr hwn sy'n
sychedig, deued ymlaen, a'r hwn
sydd yn ei ddymuno, derbynied ddŵr
y bywyd yn rhad.'

Datguddiad 22:1-2, 17

Closing prayer

Then the angel showed me the river
of the water of life, bright as crystal.
On either side of the river is the tree
of life with its twelve kinds of fruit,
producing its fruit each month; and
the leaves of the tree are for the
healing of the nations. And he said
to me, 'Let everyone who is thirsty
come. Let anyone who wishes take
the water of life as a gift.'

Revelation 22:1-2, 17

Dduw gras,

Estynaf fy nwylo i dderbyn
dyfroedd y bywyd yn rhodd,

**wrth dderbyn gennyf ti, boed
i mi rannu'r rhodd hwn**

ar fy nhaith drwy'r diwrnod hwn.

Boed i'r rhodd hwn ddwyn hedd
a bodlonrwydd,

**gobaith ac adfwiad, cariad
ac iachâd**

i'r cread crwn.

Amen.

God of all,

I hold out my hands to receive
the gift of the water of life.

**May I share this gift with
everyone I meet**

**as I make my journey through
this day.**

May this gift bring peace and
contentment,

**hope and renewal, love
and healing**

to all creation.

Amen.

Nodiadau • Gweddiau

Notes • Prayers

The page contains two columns of horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, with a slight indentation in the center to accommodate the large purple graphic. The graphic is a light purple color and has a soft, rounded appearance.

Dydd Sadwrn

Casglu ein hunain
yn ôl troed Illtud Sant

Saturday

Gathering our selves
in St Illtud's footsteps

Gweddi agoriadol

**O Dduw, wrth i mi gofio heddiw
fywyd Illtud Sant,**

boed i amrywiol ddigwyddiadau'r
wythnos hon

gael eu casglu i'th bresenoldeb
cariadus a maddeugar di.

**Helpa fi i ddysgu yn sgil popeth
a ddigwyddodd.**

Os treuliaf y dydd hwn ar fy mhen
fy hun neu gydag eraill,

tywys fi â'th ddoethineb,

**a helpa fi i fyfyrion am yr wythnos
a aeth heibio**

**wrth i mi baratoi am
addoliad yfory.**

Amen.

Opening prayer

**O God, as I remember today
the life of St Illtud,**

may the various events of
this week

be gathered into your loving and
forgiving presence.

**Help me to learn from all that has
taken place.**

Whether I spend this day alone
or with others,

guide me with your wisdom,

**and help me to reflect upon the
past week**

**as I prepare for the worship
of tomorrow.**

Amen.

Y dydd hwn, rwyf yn byw yng ngras Duw

Mewn distawrwydd a gweddi, myfyriwch a dygywch at Dduw:

- ◆ *bopeth sy'n hysbys, a gynlluniwyd ac a drefnwyd ar gyfer y dydd heddiw*
- ◆ *eich angen am help i baratoi am yr annisgwyl*
- ◆ *eich angen am ddoethineb i fyfyrion ynghylch popeth a ddigwyddodd eisoes, a phopeth sydd eto i ddod*
- ◆ *eich ymrwymiad i gasglu eich hunan fel rhan o ddilyn Llwybr Deiniol yn ôl troed Illtud Sant.*

Gofynnwch am i ras Duw fod gyda chi bob amser ac ym mhob lle.

This day I live in the grace of God

In quietness and prayer bring to God:

- ◆ *all that is known, planned and arranged for this day*
- ◆ *your need for help to be prepared for the unexpected*
- ◆ *your need for wisdom to reflect upon all that has already taken place, and all that still lies ahead*
- ◆ *your commitment to gathering yourself as part of following St Deiniol's Way in St Illtud's footsteps.*

Ask for the grace of God to be with you at all times and in places.

Dechrau o'r newydd gyda Duw

O Dduw, rwy'n clywed dy alwad i edifarhau.

Clyw yn awr y pethau hynny y ceisiaf faddeuant amdanynt...

Rwy'n credu ac yn ymddiried yn dy faddeuant cariadus.

Rwy'n gwybod pan fyddaf yn wir yn cyfaddef ac yn edifarhau,

Y bydd i ti dywallt bendithion dy ras maddeuol arnaf.

Amen.

'Hyn a erfyniaf, yn ddiymwad, tangnefedd rhyngof a Duw.'

Diolch fo i Dduw.

Amen.

Beginning anew with God

O God, I hear your call to repent.

Hear me now as I remember the offences for which I seek forgiveness...

I believe and trust in your loving forgiveness.

I know that when I truly confess and repent,

you will pour the blessing of your forgiving grace upon me.

Amen.

'The gift I ask, may it not be denied me, is peace between myself and God.'

Thanks be to God.

Amen.

Y Salm • Salm 100

Rhowch wrogaeth i'r Arglwydd, yr holl ddaear.

Addolwch y Arglwydd mewn llawenydd, dewch o'i flaen â chân.

Gwybyddwch mai'r Arglwydd sydd Dduw;

Ef a'n gwnaeth, a'i eiddo ef ydym, ei bobl a defaid ei borfa.

Dewch i mewn i'w byrth a diolch, ac i'w gynteddau â mawl.

Diolchwch iddo, bendithiwch ei enw

Oherwydd da yw'r Arglwydd;

y mae ei gariad hyd byth

a'i ffyddlondeb hyd genhedlaeth a chenedlaeth.

The Psalm • Psalm 100

Come, all creation, make a joyful noise to the praise and glory of God.

Come, all creation, worship God with gladness in your heart and with singing.

Come, all creation, know that God is the Creator,

Come, all creation, see God's image in the people of the world.

Come, all creation, enter into the courts of God's presence with thanksgiving.

Come, all creation, rejoice, for God is good and faithful.

Come, all creation, dwell in the steadfast love of God which endures forever.

Darlleniad o'r Beibl
Bible reading

Wythnos 1	Ioan 14:15-24	Addewid yr Ysbryd
Week 1	John 14:15-24	Promise of the Spirit
Wythnos 2	Eseia 55:6-13	Ceisio Duw
Week 2	Isaiah 55:6-13	Seeking God
Wythnos 3	Luc 12:22-34	Peidiwch â phryderu
Week 3	Luke 12:22-34	Do not worry
Wythnos 4	Hebreaid 12:1-13	Dilyn esiampl Iesu
Week 4	Hebrews 12:1-13	Following the example of Jesus

Ymbiliau

Gweddiwn dros anghenion ein heglwys, y byd a'r gymuned leol; dros bawb sy'n wael ac yn agos at angau; a chan gofio'r sawl fu farw a'r rhai sy'n eu caru ac yn galaru ar eu holau.

Heddiw, gweddiwn yn arbennig dros y rhai sy'n gweithio ar benwythnosau, a'r rhai sy'n paratoi am wasanaethau'r Sul.

Terfynir yr ymbiliau gyda Gweddi'r Arglwydd, ac yna gweddi Llwybr Deiniol:

Dduw gras,

gelwaist arnaf i ddilyn yn ôl traed

y disgyblion cynnar a'r seintiau,

i fyw bywyd mewn gwir gydbwysedd daioni,

i weddio bob dydd a rhannu yn fy ffordd fy hun

dy gariad di dros yr holl bobl, yr holl greadigaeth.

Trwy dy gariad a'th ras,

a thrwy esiampl Deiniol Sant,

helpa fi i fod yn ffyddlon mewn gweddi, yn fy ngwaith, ac wrth orffwyso,

yn yr oriau prysur a'r manau tawel,

fel y gallaf dy addoli,

fel y bydd i'th Eglwys dyfu,

ac fel y bydd i'th gariad gofleidio ac iachau ein byd toredig.

Amen.

Prayers of intercession

Bring before God the needs within our church, the world and the local community; pray for those who are ill and those close to death; remember those who have died and those who loved and mourn them.

Today in particular, pray for those who work at the weekend, and those preparing for Sunday services.

Conclude the prayers of intercession with the Lord's Prayer, followed by the St Deiniol's Way prayer:

God of grace,

you have called me to follow in the steps

of the early disciples and saints,

to live a life in true balance of wellbeing,

to pray each day and share in my own way

your love for all people, all creation.

By your love and grace,

and through the example of St Deiniol,

help me to be faithful in my prayer, in my work, and in my times of rest,

in the busy hours and in the quiet spaces,

so that I may worship you,

so that your Church may grow,

and so that your love may embrace and heal our broken world.

Amen.

Gweddi gloi

Yn yr un modd, y mae'r Ysbryd yn ein cynorthwyo yn ein gwendid. Ohrwydd ni wyddom ni sut y dylem weddio, ond y mae'r Ysbryd ei hun yn ymbil trosom ag ocheneidiau y tu hwnt i eiriau, ac y mae Duw, sy'n chwilio calonnau dynion, yn deall bwriad yr Ysbryd, mai ymbil y mae tros saint Duw i amcanion Duw.

Rhufeiniaid 8:26-27

Closing prayer

The Spirit helps us in our weakness; for we do not know how to pray as we ought, but that very Spirit intercedes with sighs too deep for words. And God, who searches the heart, knows what is the mind of the Spirit, because the Spirit intercedes for the saints according to the will of God.

Romans 8:26-27

Dduw gras,

datod fy meddyliau dryslyd
a chlyw'r geiriau nad oes gennyf i,
**fel bod y geiriau a ynganaf a'r
gweddiau a roddaf
yn dderbyniol yn d'olwg.**

Boed i mi fyw y dydd hwn yn unol
â'th ewyllys,
ac yng nghariad Iesu Grist.
Amen.

God of grace,

untangle my confused thoughts
and hear the words I cannot find,
**so that the words I speak and the
prayers I offer
might be acceptable in your sight.**

May I live this day according
to your will,
and in the love of Jesus Christ.
Amen.

Nodiadau • Gweddïau

Notes • Prayers

A series of horizontal dotted lines for writing, organized into two columns. A large, faint watermark of a book is visible in the background, centered on the page.

Gweddi Seml Gyda'r Nos

Simple Evening Prayer

Gweddi agoriadol

Dduw popeth sydd ac a fydd erioed:

bydd gyda mi yn awr wrth i
mi ymdawelu ar drothwy'r nos.

Diolch i ti am y geiriau a glywais
ac a rennais y dydd hwn.

**Diolch i ti am harddwch popeth
a welais y dydd hwn.**

**Diolch i ti am bob bendith a roddwyd
i mi y dydd hwn,**

Diolch i ti am y cwmni a rennais
y dydd hwn.

Diolch i ti am y adegau a gefais
i mi fy hun y dydd hwn.

**Diolch i ti, O Dduw, am dy
bresenoldeb gyda mi.**

Amen.

Y dydd hwn, rwyf yn byw yng ngras Duw

- ◆ *Yn y distawrwydd, myfyriwch am eich diwrnod.*
- ◆ *Rhowch ddiolch i Dduw am lawenydd y dydd hwn.*
- ◆ *Ceisiwch gysur Duw am yr hyn â'ch brifodd y dydd hwn.*
- ◆ *Erfyniwch am faddeuant am unrhyw gam a wnaethoch y dydd hwn.*

'Gwrandawodd yr Arglwydd ar fy neisyfiad; ac y mae'r Arglwydd yn derbyn fy ngweddi.'

Opening prayer

God of all that is and ever shall be:

be with me now as I pause at this evening time.

Thank you for the words I have heard spoken and shared this day.

Thank you for the beauty of all that I have seen this day.

Thank you for all that I have been blessed with this day.

Thank you for the company that I have enjoyed this day.

Thank you for the times I have spent alone this day.

Thank you, O God, for always being with me.

Amen.

This day I live in the grace of God

- ◆ *In the quietness reflect upon your day.*
- ◆ *Give thanks to God for the joys of this day.*
- ◆ *Seek God's comfort for anything that has hurt you this day.*
- ◆ *Ask God's forgiveness for any wrong you may have done this day.*

'The Lord has heard my supplication; the Lord accepts my prayer.'

Y Salm • Salm 121, neu Salm 145 dros y dudalen

Codaf fy llygaid tua'r mynyddoedd; o ble daw cymorth i mi?'

Daw fy nghymorth oddi wrth yr Arglwydd,

Creawdwr nefoedd a daear.

Nid yw'n gadael i'th droed lithro,

Ac nid yw dy geidwad yn cysgu.

Yr Arglwydd yw dy geidwad,

Yr Arglwydd yw dy gysgod ar dy ddeheulaw.

Ni fydd yr haul yn dy daro yn y dydd

Na'r lleuad y nos.

Bydd yr Arglwydd yn dy gadw rhag pob drwg,

Bydd yn cadw dy einioes.

Bydd yr Arglwydd yn gwyllo dy fynd a'th ddod

Yn awr a hyd byth.

Amen.

The Psalm • Psalm 121, or Psalm 145 over the page

I lift up my eyes to the hills around me,
and I wonder 'Where will my help come from?'

**The answer is given: my help comes from God,
Creator of heaven and earth.**

God will not let my foot stumble,
for God will not slumber when anyone needs help.

**God will keep a faithful watch over all creation.
God is my shelter and support, there at my right hand.**

God will not allow the sun to strike me in the day-time,
nor the moon to do me harm in the night-time.

**God will show me the path of righteousness,
guide me away from all that is evil, and keep my life.**

I lift up my eyes to the hills around me,
and I know that God will guard my going out and my coming in,

now and forevermore.

Amen.

Y Salm • Salm 145**Dyrchafaf di, fy Nuw, O Frenin a bendithiaf dy enw byth bythoedd.**

Bob dydd bendithiaf di, a molinnu dy enw byth bythoedd.

Mawr yw'r Arglwydd, a theilwng iawn o fawl, ac y mae ei fawredd yn anchwiliadwy.

Molianna'r naill genhedlaeth dy waith wrth y llall,

A mynegi dy weithredoedd nerthol.

Am ysblander gogoneddus dy farweedd y dywedant,**A rhoi sylw i'th ryfeddodau.**

Cyhoeddant rym dy weithredoedd ofnadwy,

Ac adrodd am dy fawredd.

Dygant i gof dy ddaioni helaeth,**A chanu am dy gyfianwder.**

Graslon a thrugarog yw'r Arglwydd, araf i ddigio, a llawn ffyddlondeb.

Y mae'r Arglwydd yn dda wrth bawb,

Ac y mae ei drugaredd tuag at ei holl waith.

Y mae dy holl waith yn dy foli, Arglwydd,**A'th saint yn dy fendithio.**

Y mae'r Arglwydd yn gyfiawn yn ei holl ffyrdd ac yn ffyddlon yn ei holl weithredoedd.

Y mae'r Arglwyddyn agos at bawb sy'n galw arno, at bawb sy'n galw arno mewn gwirionedd.

Gwna ddymuniad y rhai sy'n ei ofni gwrendy ar eu cri, a gwareda hwy.

Gofala'r Arglwydd am bawb sy'n ei garu

Ond y mae'n distrywio'r holl rai drygionus.

Llefara fy ngenau foliant yr Arglwydd,**A bydd pob creadur yn bendithio'i enw sanctaidd**

Byth bythoedd.

Amen.

Darllenid o'r Beibl

Sul	1 Samuel 1:11-18, 26-28	Gweddi Hanna
Llun	Eseia 11:1-5	Doethineb a Deall
Mawrth	Jeremeia 29:11-14a	Cynlluniau Duw i ni
Mercher	Rhufeiniaid 10:12-18	Cyhoeddwoch i bawb
Iau	Eseia 58:6-9	Ceisio cyfiawnder
Gwener	Luc 12:22-34	Peidiwch â phryderu
Sadwrn	Philippiaid 4:4-7	Heddwch a llawenydd

The Psalm • *Psalm 145*

Everyday O God, I will bless and praise your name; your greatness is beyond anyone's imagination.

Each generation shall proclaim your works to the next, and tell of all that you have done.

I shall meditate on your wondrous and awesome deeds.

I shall declare your greatness so that all will celebrate your abundant goodness.

You, O God, are gracious and merciful, slow to be angry and overflowing with a steadfast love, deep compassion and faithfulness.

All creation will give you thanks, and the faithful will bless you.

The faithful will speak of your glory and power, and will make you known to all people.

Your kingdom is everlasting, enduring through each new generation.

You hold close those who are in danger of falling, and raise up those who are bowed down; you nourish your people and satisfy their every desire.

You are near to all who call upon you, O God; you hear our cries and save us.

You watch over all of us who love you, and you cast away all that is evil.

I will praise you, and everyone with breath will bless your holy name forever.

Amen.

Bible reading

Sunday	1 Samuel 1:11-18, 26-28	The prayer of Hannah
Monday	Isaiah 11:1-5	Righteousness and Wisdom
Tuesday	Jeremiah 29:11-14a	God's plans for us
Wednesday	Romans 10:12-18	Proclaim to all
Thursday	Isaiah 58:6-9	Seeking justice
Friday	Luke 12:22-34	Do not worry
Saturday	Philippians 4:4-7	Peace and joy

Magnificat • Cân Mair

Fy enaid a fawrha yr Arglwydd; a'm hysbryd a lawenychodd yn Nuw fy Iachawdwr.

Canys efe a edrychodd ar ostyngeddwydd ei wasanaethyddes.

Oblegig wele o hyn allan, yr holl genedlaethau a'm geilw yn wynfydedig.

Canys yr hwn sydd alluog a wnaeth i mi fawredd; a sanctaidd yw ei enw ef.

A'i drugaredd sydd yn oes oesoedd ar y rhai a'i hofnant ef.

Efe a ddangosodd nerth â'i fraich; efe a wasgarodd y rhai balch eu calon.

Efe a dynnodd i lawr y cedyrn o'u heisteddfâu; ac a ddyrchafodd y rhai isel radd.

Efe a lanwodd y rhai newynog a phethau da; ac a anfonodd ymaith y rhai goludog mewn eisiau.

Efe a gynorthwyodd ei was Israel gan gofio ei drugaredd; fel y dywedodd wrth ein tadau, Abraham a'i had yn dragywydd.

Amen.

Ymbiliau

Amser i weddio dros yr hyn sydd wedi digwydd i chi yn ystod y dydd, a thros ddigwyddiadau yn y byd yn ehangach. Gweddiwn hefyd dros bobl mewn angen. Terfynwch gyda Gweddi'r Arglwydd.

Gweddi gloi

O Dduw,

fel y tywysodd d'oleuni fy nhraed,
dy ddoethineb fy meddyliau a'm geiriau,
dy gariad fy holl weithredoedd,

**boed i oleuni dy bresenoldeb
fod gyda mi a gwyllo drosof
wrth i'r cyfnos nesau.**

Arwain fi i orffwys tael, a llonyddwch,
i ddeffro o'r newydd i'th wasanaethau yn y dydd a ddaw.

Yn enw Iesu.

Amen.

Magnificat • Mary's Song of Praise

I will praise you O God: my spirit is full of joyfulness when I think of you.

You have looked upon me: and seen how I can serve you.

Through you, I shall be a blessing to generations still to come: through all you have brought to fruition from within me.

Your name is holy and merciful: showing mercy upon all who come to know you.

In your arm there is strength: to lift up the unseen and voiceless of this world.

You feed those who hunger for your word: but you send away those who refuse to listen.

In your mercy you continue to help your servant Israel: fulfilling the promise you made to our ancestors, to Abraham and to his descendants for ever.

Amen.

Prayers of intercession

A time of prayer in response to experiences you have had during the day and to events that may have occurred in the wider world. Pray also for people in need. Conclude with the Lord's Prayer.

Closing prayer

O God,

as your light has guided my feet,
your wisdom my thoughts and words,
and your love my actions and deeds,

**may your light, wisdom and love
stay with me and watch over me
through the darkening of this evening.**

Lead me into quiet rest and peace,
to rise anew and serve you in the coming day.

In the name of Jesus.

Amen.

Gweddi Seml yn y Nos

Simple Night Prayer

Mae gweddi yn y Nos yn ffordd syml o gloi'r diwrnod cyn cysgu. Yn y weddi hon mae lle i fyfyrto am y dydd a aeth heibio ac am bopeth a ddigwyddodd. Er ei bod yn bwysig cofio'r pethau hynny y dylem geisio maddeuant amdanynt, mae'n bwysig hefyd cofio gerbron Duw y mwynhad, y syndod a munudau pleserus y dydd. Bydd modd wedyn dewis un funud dda, neu ddigwyddiad yn y dydd, i ddiolch i Dduw amdano. Wrth gloi, ceisiwn bresenoldeb Duw wrth i ni gysgu, ac erfyniwn arno'i fod yn bresennol yn y dydd sydd i ddod.

Gweddi agoriadol

Dyro i mi, O dduw, noson dawel o orffwys a llonyddwch. Amen.

**'Wrth ddychwelyd a bod yn dawel y byddwch gadwedig;
Wrth lonyddu a bod yn hyderus y byddwch gadarn.'**

Cyfnod i fyfyrto'n dawel am y dydd sy'n diweddu

Am bopeth fu'n dda ac yn rhyfeddol y dydd hwn, diolch i ti.
Am bopeth a achosodd boen neu bryder i eraill y dydd hwn, maddau i mi.
Gwylia dros bawb rwy'n adnabod ac sy'n annwyl i mi

**'Yn uchel eu sain mewn cymanfa berffaith,
canmolwn uwchlaw naw rheng yr angylion
y Drindod aruchel fendigaid.'**

Night Prayer is a simple way of closing the day before sleep. Within this prayer there is space to reflect upon the day that has just passed and all that has taken place. Whilst it is important to remember those things for which we need to seek forgiveness, it is also important to remember before God the joys, the surprises and the good moments of the day. Choose one good moment, and give thanks to God for it. At the end we seek God's presence as we sleep, and seek the Spirit's presence alongside us during the coming day.

Opening prayer

Grant to me, O God, a night of quiet rest and peace. Amen.

**'In returning and rest you shall be saved;
in quietness and in trust shall be your strength.'**

A time of quiet reflection upon the day

For all that has been good and wonderful this day, thank you.
For all that has caused others hurt or worry this day, forgive me.
Watch over all those whom I know and love.

**'Clear and high in the perfect assembly,
let us praise above the nine orders of angels
the sublime and blessed Trinity.'**

Y Salm • Salm 4:1, 3-4, 7-8

Ateb fi pan alwaf, O Dduw fy nghyfiawnder; bydd drugarog wrthyf, a gwranddo fy ngweddi.

Rhoddais fwy o lawenydd yn fy nghalon;

Yn awr gorweddaf mewn heddwch a chsygu.

Oherwydd ti yn unig, Arglwydd, sy'n peri i mi fyw'n ddiogel.

neu

Y Salm • Salm 91:1-2, 5, 11, 15-16

Y mae'r sawl sy'n byw yn lloches y Goruchaf, yn aros yng nghysgod yr Hollalluog,

Yn dweud wrth yr Arglwydd, 'Fy noddfa a'm caer, fy Nuw, yr un yr ymddiriedaf ynddo.

Ni fyddi'n ofni rhag dychryn y nos

Na rhag saeth yn hedfan yn y dydd.

Oherwydd rhydd orchymyn i'w angylion i'th gadw yn dy holl ffyrdd.'

Pan fydd yn galw arnaf, fe'i hatebaf; byddaf fi gydag ef mewn cyfyngder; gwaredaf ef a'i anrhydeddau.

Darlleniad o'r Beibl

Ond eto yr wyt yn ein mysg ni, Arglwydd; dy enw di a roddwyd arnom; paid â'n gadael.

Jeremeia 14:9

neu

Yr wyt yn cadw mewn heddwch perffaith y sawl sydd â'i feddylfryd arnat, am ei fod yn ymddiried ynot.

Eseia 26:3

Nunc Dimittis

Yr awr hon, Arglwydd, y gollyngi dy was mewn tangnefedd yn ôl dy air.

Canys fy llygaid a welodd dy iachawdwriaeth.

Yr hon a baratoaist gerbron wyneb yr holl bobl.

I fod yn oleuni i oleuo'r cenhedloedd; ac yn ogoniant i'th bobl Israel.

Amen.

Gweddi'r Arglwydd

The Psalm • *Psalm 4:1, 3-4, 7-8*

Answer me when I call upon you: look with mercy upon me and hear my prayer.

I know that you show me kindness: I am in awe, and try not to sin.

I will speak from my heart, and be still: for you have put gladness in my heart.

In peace I can lie down to sleep: for you, O God, make me dwell in safety.

or

The Psalm • *Psalm 91:1-2, 5, 11, 15-16*

Whoever dwells in the shelter of the Most High: abiding under the shadow of the Almighty,

Shall know the Lord and say, 'God is my refuge, my stronghold: and I put my trust in God.'

No longer shall I be afraid in the night : nor in the day-time.

Your angels watch over me : and keep me in all your ways.'

God will call me and I will answer : for God is my salvation.

Bible reading

You, Lord, are in the midst of us and we are called by your name; leave us not, O Lord our God.

Jeremiah 14:9

or

You will keep in perfect peace those whose minds are fixed on you; because they trust in you.

Isaiah 26:3

Nunc Dimittis

O God, you have set me free: and, as you promised, brought me peace.

With my eyes and inner understanding: I have witnessed your salvation.

Your salvation is for all creation: and will be a light to guide all people.

In this light you are revealed: and you pour your glory upon us all.

Amen.

The Lord's Prayer

Gweddi gloi

Bydd gyda mi drwy'r noson hon;

alltudia'r cysgodion gyda goleuni
dy gariad;

**gwylia dros bawb sydd
mewn angen;**

a dwyn ni yn lân i'r dydd newydd.

Erfyniaf hyn yn enw Iesu.

Amen.

Closing prayer

Be with me through this night;

keep the shadows at bay with
the light of your love;

**keep watch over all who are
in need;**

and bring us refreshed into the
new day.

In the name of Jesus I pray.

Amen.

Nodiadau • Gweddïau

Notes • Prayers

A series of horizontal dotted lines for writing, organized into two columns.

Tŷ Deiniol, Clos y Gadeirlan, Bangor,
Gwynedd LL57 1RL
01248 354 999
bangor@eglwysyngnghymru.org.uk
bangor.eglwysyngnghymru.org.uk

Tŷ Deiniol, Cathedral Close,
Bangor, Gwynedd LL57 1RL
01248 354 999
bangor@churchinwales.org.uk
bangor.churchinwales.org.uk



**Esgobaeth
Bangor**
The Diocese
of Bangor

Yr Eglwys yng Nghymru
The Church in Wales