

Examen

Mae'r **examen**, neu'r archwiliad o gydwybod, yn gyfle i weddio'n feunyddiol, yn heddychlon, yn fyfyrion, ac yn ystyriol. Mae wedi'i wreiddio yng ngweinidogaeth Sant Ignatius Loyola, y diwinydd ac arweinydd cenhadol o Sbaen. Mae'r **examen** yn ein gwahodd i ganfod symudiad Duw ym mhobl a digwyddiadau ein dydd. Mae'r **examen** yn gyfres o awgrymiadau mewnddrychol y gallwn eu dilyn neu eu haddasu i'n cymeriad a'n hysbryd ein hunain. Er ei fod yn ddull ac yn ddisgyblaeth, mae'r **examen** hefyd yn fodd o fyw myfyriol ac ystyriol. Dros amser, wrth inni weddio'r **examen**, down i adnabod presenoldeb Duw yn y foment, yn hytrach na dim ond ar ddiwedd y dydd. Mae'n caniatáu inni fod yn "fyfyrion ar waith." Efallai y bydd yr **examen** yn cymryd 15-20 munud ar derfyn pob dydd. Yn draddodiadol, mae gan yr **examen** bum cam: (1) **presencia**, presenoldeb; (2) **gracia**, diolchgarwch; (3) **recuerde**, cofio; (4) **reflexione**, cnoi cil; a (5) **mañana**, yfory. **The examen, or examination of conscience, is an opportunity for daily, peaceful, reflective, mindful prayer. It is rooted in the ministry of St Ignatius Loyola, the Spanish theologian and missionary leader. The examen invites us to find the movement of God in all the people and events of our day. The examen is a series of introspective prompts we can follow or adapt to our own character and spirit. The examen is an attitude of reflective mindfulness as much as it is a method. Over time, as we pray the examen, we come to notice God's presence in the moment, rather than just at the end of the day. It allows us to become "contemplative in action." The examen might take 15-20 minutes at the end of each day. Traditionally, the examen has five separate steps: (1) presencia, presence; (2) gracia, gratitude; (3) recuerde, remembering; (4) reflexione, pondering; and (5) mañana, tomorrow.**



Esgobaeth
Bangor
The Diocese
of Bangor

Presencia

Dechreuwch gyda saib ac ambell anadl araf, ddofn. Dewch yn ymwybodol eich bod yng nghwmni sanctaidd Duw. Gofynnwch i Dduw am olau – goleuni i'm helpu i edrych ar fy niwrnod gyda llygaid Duw, nid â'm llygaid fy hun yn unig. **Begin with a pause and a slow, deep breath or two. Become aware that you are in God's holy company. Ask God for light – a light to help me to look at my day with God's eyes, not merely my own.**

Gracia

Camwch trwy'ch diwrnod yn ddiolchgar yng nghwmni sanctaidd Duw. Canolbwyntiwch ar fendithion y dydd. Edrychwch ar bopeth a wnaethoch, y tasgau a gyflawnwyd gennych, y bobl y gwnaethoch eu cyfarfod. Diolchwch – am y pethau bychain, am y bwyd y gwnes i ei fwyta, y golygfeydd a welais; am y cariad a gefais, am y cariad a roddais, am y dewrder a amlygais. **Skip through your day thankfully in the God's holy company. Focus on the day's gifts. Look at the all that you did, the tasks you accomplished, the people you met. Give thanks – for the little things, for the food I ate, the sights I saw; for the love I received, for the love I gave, for the courage I mustered.**

Recuerde

Cerddwch eto trwy'ch diwrnod, y tro hwn yn ofalus ac yn fyfyrion yng nghwmni sanctaidd Duw. Canolbwyntiwch ar y teimladau y gwnaethoch chi eu profi yn ystod y dydd. Diflastod? Gorfoledd? Drwgdeimlad? Tosturi? Dicter? Hyder? Pryd bu i mi deimlo gwir lawenydd heddiw? Beth fu'n bryderus neu'n anesmwyth? Beth oedd heriau neu rwystredigaethau heddiw? I ble mae Duw yn cyfarwyddo fy meddyliau? **Walk again through your day, this time carefully and reflectively in God's holy company. Focus on the feelings you experienced during the day. Boredom? Elation? Resentment? Compassion? Anger? Confidence? Where have I felt true joy today? What has troubled or concerned me today? What has challenged or frustrated me today? Where is God directing my thoughts?**

Reflexione

Yng nghwmni sanctaidd Duw, dewiswch un nodwedd bwysig o'r dydd a gweddiwch ohoni. Efallai mai pechod yw – rhywbeth rydych chi'n ei ddifaru. Efallai mai teimlad yw – un cadarnhaol neu negyddol. Pan mai pryder neu anobaith ddaw i'r wynded, meddylwch amdanoch chi'ch hun, a phobl eraill, a'r cyd-destun ehangach. Canolbwyntiwch ar y pethau y gallwch chi eu newid, a chydabod yr hyn na allwch chi ei wneud. Gadewch i weddi godi o'ch calon – boed yn fawl, yn edifeirwch, yn ddiolchgarwch neu'n ymbil. Dyma gyfle i ymddiddan â Duw. Ceisiwch iachâd, cysur a doethineb. **In God's holy company, choose one important feature of the day and pray from it. It may be a sin – something you regret. It may involve a feeling – positive or negative. Where there is anxiety or despair, think about yourself, and other people, and the wider context. Focus on the things you can change, and acknowledge what you can't. Allow prayer to arise from your heart – whether praise, repentance, gratitude or intercession. Have a conversation with God. Ask for healing, comfort and wisdom..**

Mañana

Edrychwch tua'r dydd a ddaw. Beth sy'n dod i'ch sylw? Nodwch y teimladau sy'n dod i'r wyneb. Ydych chi'n amheus? Yn hapus? Yn bryderus? Yn fwrdd? Ble mae angen Duw arnaf yn y dydd i ddod? Gyda pha ysbryd ydw i'n wynebu yfory? Gweddiwch mewn ffydd am obaith a gras. Dewch i derfyn, efallai, gyda Gweddi'r Arglwydd. **Look toward the day to come. What comes to mind? Pay attention to the feelings that come to the surface. Are you doubtful? Cheerful? Apprehensive? Full of delighted anticipation? Where do I need God in the day to come? With what spirit am I entering tomorrow? Pray in faith for hope and grace. Perhaps close with the Lord's Prayer.**

Tarddiadau a hawlfraint Sources and copyright
Mae'r deunydd hwn yn manteisio ar waith ar yr examen yn: | This material draws from writing on the examen at: jesuitresource.org (Xavier University's Center for Mission and Identity), ignatianspirituality.com (Loyola Press).