

Lectio divina

Lectio yw'r gair Lladin am ddarllen. Mae lectio divina yn cyfeirio at ddull o ddarllen cysegredig sydd, ers canrifoedd, yn ffordd draddodiadol o gnoi cil, a threulio, yr Efengyl. Dywedodd y diwinydd, Karl Barth, fod ymarfer **lectio divina** yn rhoi i ni glustiau mewnol i glywed y Gair duwiol. Ysgrifenna'r diwinydd, Mario Massini, fod **lectio divina** yn ein helpu i fynd o'r "Gair ysgrifenedig" i'r "Gair byw". Yn draddodiadol, mae pedair rhan i **lectio divina**: (1) **lectio**, darllen; (2) **meditatio**, myfyrio; (3) **oratio**, gweddio; a (4) **contemplatio**, synfyfrio. Yn gynyddol, mae pumed cam yn cael ei gynig gan y rhai sy'n ysgrifennu ac yn ystyried yr ymarfer o lectio divina, gan dynnu ar fyfyrddau hynafol Santes Clare o Assisi: (5) **imitatio**, efelychu. **Lectio is simply the Latin word for reading; and lectio divina refers to a method of sacred reading that has for centuries been a traditional way of chewing on, and digesting, Scripture. The theologian, Karl Barth, said that, through the practice of lectio divina, "the Spirit gives us inner ears to hear the divine Word." The theologian, Mario Massini, writes of lectio divina helping us to pass from the "written Word" to the "living Word." Traditionally, lectio divina has four separate steps: (1) lectio, reading; (2) meditatio, meditating; (3) oratio, praying; and (4) contemplatio, contemplating. Increasingly a fifth stage is being offered by those who write and reflect on the practice of lectio divina, drawing on the ancient reflections of St Clare of Assisi: (5) imitatio, imitating.**



Paratoi Preparation

Gwnewch pa baratoadau bynnag y byddwch eu hangen i gyfarfod â thân yr Ysbryd a goleuni Duw. Efallai yr hoffech gynnau cannwyll. Os ydych chi wedi dewis ystum penodol i'ch corff, gwnewch hynny. Ceisiwch gael gwared ar unrhyw beth sy'n tynnu eich sylw ac yn amharu arnoch chi. **Make whatever preparations you need to encounter the fire of the Spirit and the light of God. You may want to light a candle. If you have chosen a specific bodily position, adopt it. Eliminate distractions and the possibility of interruption.**

Galw ar yr Ysbryd Glân

Invocation of the Holy Spirit

Rydym yn galw ar yr Ysbryd Glân a fydd yn siarad gyda ni ac yn gwrandao arnom ni wrth i ni addoli, darllen a gweddio. **We invoke the Holy Spirit, who will speak to us and listen in us as we worship, read and pray.**

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

Tyrd, Ysbryd Glân,
llanw galonnau dy ffyddloniaid.
A chynnau ynddynt dân dy gariad.
Anfona dy Ysbryd a chrëir hwy.
Ac adnewyddi wyneb y ddaear.

In the name of the Father,
and of the Son,
and of the Holy Spirit.
Amen.

Come, Holy Spirit,
fill the hearts of your faithful.
And kindle in them the fire of your love.

Send forth your Spirit,
and they shall be created.
And you shall renew the face of the earth.

Gweithred o edifeirwch Act of contrition

Drwy gydnabod ein pechodau a'n hangen am faddeuant, rydym yn gofyn i Dduw gymryd y cam cyntaf yn y cyfarfod hwn. **By acknowledging our sinfulness and our need for forgiveness, we ask God to take the initiative in this encounter.**

Trugarha wrthym, O Dduw.
Rydym wedi pechu yn dy erbyn.
Dangos i ni, O Dduw, dy drugaredd.
A dyro i ni dy iachawdwriaeth
Bydded i Dduw ein Tad faddau i ni a'n gwared oddi wrth ein holl bechodau, a rhoddi inni ras a nerth yr Ysbryd Glân.
Amen.

Have mercy on us, O God.
For we have sinned against you.

Show us, O God, your mercy.
And grant us your salvation.

May God our Father pardon and deliver us from all our sins, and grant us the grace and power of the Holy Spirit.
Amen.

Lectio

Rydym ni'n cael gwahoddiad i ddarllen darn o'r Ysgrythur yn ofalus, er mwyn, fel petai, i'r enaid ei glywed. Eglura'r offeiriad Carmelaidd, Romero de Lima Gouvêa, "y dylai'n darllen fod yn debyg i blentyn sy'n dysgu darllen – yn araf, fesul tipyn, heb frys." Efallai y byddai o gymorth ddarllen y darn fwy nag unwaith, yn ddistaw ac yn uchel, mewn mwy nag un iaith. Dyma'r cyfle i ddod i ddeall y testun. **We are invited to read a passage of Scripture carefully, so that it might be heard by the soul. The Carmelite priest, Romero de Lima Gouvêa, explains that "our reading should resemble that of a child who is learning to read – slowly, little by little, without haste." It may be helpful to read the passage more than once, in silence and out loud, in more than one language. Here is the opportunity to understand the text.**

Meditatio

Mae rhai o'r mynachod a'r lleianod a ysgrifennodd ganrifoedd lawer yn ôl ynghylch y cam hwn yn defnyddio delweddau graffig. Yma, rydym yn chnoï, yn treulio ac yn ail dreulio'r testun – yma, rydym yn profi'i flas. Eglura'r Tad Gouvêa mai "proses araf yw hon – mynd dros y gair drosodd a throsodd yn ein meddyliau, fel meini mewn melin yn malu'r gwenith, fel grawnwin yn cael eu malu yn y wasg win – er mwyn i'r blawd neu'r gwin gwerthfawr ddisgyn ar ein calonnau." Mae hyn hefyd yn gyfle i ystyried y testun yn ddychmygus – i ddychmygu, yn fanwl, yr olygfa y mae'r darn yn ei ddarlunio, i'n gosod ni ein hunain yno. Ceisiwch glywed y llais a rhythm y siaradwyr yn siarad neu'n gweiddi neu'n sibrwd eu geiriau. Meddylwch am yr arogleuon, y synau, y golau, y tymheredd. Mae'n gyfle i sylwi ar beth sy'n tynnu'n sylw. A yw'n berson? Gair? Sefyllfa? Ystum? Pam fod hynny wedi neidio allan ataf i?

Some of the monks and nuns who wrote many centuries ago about this step use graphic imagery. Here we ruminate, masticate, regurgitate the text – here we taste it and experience its flavour. Fr Gouvêa explains that "this is a slow process – a going over and over the word in our minds, like mill stones grinding the wheat, like grapes being crushed in the press – so that precious flour or wine can fall on our hearts." This is also the opportunity to enter imaginatively into the text – to imagine, in detail, the scene that the passage depicts, to place ourselves there. Try to hear the voice and cadence of the speakers speaking or shouting or whispering their words. Think about the smells, the sounds, the light, the temperature. It's an opportunity to notice what draws our attention. Is it a person? A word? A situation? A gesture? Why has this jumped out at me?

Oratio

Ysgrifennodd Santes Teresa o Avila mai "nid llawer o feddwl yw gweddi ond llawer o garu." Mae hyn yn gyfle i gael sgwrs gariadus gyda Duw ynghylch y testun; cyfle i sôn pam fod rhai pethau penodol yn y testun yn arwyddocaol i ni. Yn

gariadus, gallwn ddiolch i Dduw am air Duw ac am y ffyrdd arbennig y mae'i ystyr wedi'n taro ni a dod yn fyw i ni. **St Teresa of Jesus wrote that "prayer is not a lot of thinking but a lot of loving." Here is the opportunity to have a loving conversation with God about the text; an opportunity to talk about why particular things in the text were significant for us. Lovingly, we can thank God for God's word, and for the particular ways its meaning has struck us and is alive for us.**

Contemplatio

Mae gweddi'n arwain at fyfyrto. Ar ôl dweud beth sydd angen ei ddwrs mewn gweddi ac mewn sgwrs gariadus, dyma'r cyfle i "fod" – bod gyda Duw yn y gair, byw beth rydym ni wedi'i ddarllen, aros gyda'r darn, caniatâu i hynny a hefyd ein hymateb iddo orffwys yn ein calonnau. Mae'r awdur ysbrydol, Thelma Hall, yn nodi fod "myfyrio'n wlad newydd, ryfedd, ble mae popeth sy'n naturiol i ni yn ymddangos fel pe byddai wedi'i droi â'i ben i lawr – ble rydym yn dysgu iaith newydd (distawrwydd), ffordd newydd o fod (nid i wneud ond, yn syml, bod), ble mae'n meddyliau a'n cydsyniadau, ein dychmyg, ein synhwyrau a'n teimladau'n cael eu rhoi heibio am ffydd yn yr hyn sy'n anweledig ac heb ei deimlo, ble mae absenoldeb ymddangosol Duw (i'n synhwyrau ni) yn bresenoldeb Duw, ac bod distawrwydd Duw (hyd y gwelwn ni) yn Dduw'n llefaru." Gellir defnyddio awrwydr i nodi'r amser, neu gall "Ydyn ni bron wedi gorffen" dynnu'r sylw. **Prayer leads to contemplation. When we have said what needs to be said in prayer and loving conversation, now is an opportunity to "be" – to be with God in the word, to inhabit what we have read, to dwell with the passage, to allow it and our response to rest in our hearts. The spiritual writer, Thelma Hall, notes that "contemplation is a strange new land, where everything natural to us seems to be turned upside down – where we learn a new language (silence), a new way of being (not to do but simply be), where our thoughts and concepts, our imagination, senses and feelings are abandoned for faith in what is unseen and unfelt,**

where God's seeming absence (to our senses) is God's presence, and God's silence (to our ordinary perception) is God's speech." An hourglass can be used to mark the time; otherwise "Are we nearly there yet?" can be a potent distraction.

Imitatio

Adroddwn Weddi'r Arglwydd. **We say the Lord's Prayer.**

Wrth i ni efelychu'r Gair, bendithied Dduw ni, cadwed ni rhag drwg, a'n dwyn i fywyd tragwyddol. **Amen.**

As we imitate the Word, may God bless us, and keep us from all evil, and bring us to everlasting life. **Amen.**

Rydyn ni'n troi'n ôl, at ein gweithgareddau pob dydd, yn cario gyda ni yr hyn rydym ni wedi'i dderbyn yn ein meddyliau ac yn ein calonnau. "Ac felly," ysgrifenna'r Tad Gouvêa, "yn ôl at fywyd – i fyw mewn ffordd newydd – i newid, i dderbyn gras ac i fethu – i ddyfnhau'r gofod y mae Duw yn dymuno ei lenwi – i ddychwelyd bob dydd at ffynhonnell bywyd a chariad, Iesu, Gair Duw." **We turn back, to our everyday activities, carrying with us what we have received in our minds and our hearts. "And so," in the words of Fr Gouvêa, "back to life – to live in a new way – to be changed, graced and to fail – to deepen the space which God desires to fill – and to return daily to the source of life and love, Jesus, the Word of God."**

Tarddiadau a hawlfraint Mae'r deunydd hwn yn defnyddio dadansoddiad a chyfeiriadau a ddarparwyd yn hael gan y Parchg Richard Peers, SMMS, ac amlinelliad o "drefn" ar gyfer lectio divina a baratowyd gan y Magnificat Foundation. Mae'r deunydd a'r drefn yn hawlfraint Bwrdd Cyllid Esgobaeth Bangor 2020. Caniateir atgynhyrchu'r deunydd hwn gyda chydabyddiaeth.

Sources and copyright This material draws from analysis and references generously provided by the Revd Richard Peers, SMMS, and an outline of the "order" for lectio divina produced by the Magnificat Foundation. The material and the order is copyright the Bangor Diocesan Board of Finance 2020. The material may be reproduced with acknowledgement.