



The Lord's Prayer Gweddi'r Arglwydd



Mae'r modiwl hwn yn rhan o'r cwrs 'Dysgu i Dyfu: Diwinyddiaeth ar gyfer eglwys Bererin'. Mae'r cwrs yn cynnwys chwe sesiwn ar weddio sy'n seiliedig ar y thema ganolog, Gweddî'r Arglwydd. Mae'r weddi hon wrth galon yr addoliad Anglicanaidd. Mae'n rhan o wasanaethau dyddiol y Boreol Weddi a'r Hwylol Weddi, yn ogystal â'r Cymun Bendigaid. Mae hefyd yn rhan o wasanaethau bedydd, priodas ac angladdau. Mae'r geiriau yn berthnasol ac o gymorth, beth bynnag fo amgylchiadau ein bywydau. Ac eto, er bod y geiriau mor gyfarwydd i lawer, mae'n bosib eu bod wedi colli rhywfaint o'u hystyr a'u diben gwreiddiol. Mae'r cwrs hwn yn gyfle i edrych yn fyfyrion ar bob cymal er mwyn canfod o'r newydd sut gallai'r geiriau adfywio ein hymarfer a'n dealltwriaeth o weddi.

Yn wreiddiol, byddai Iesu wedi offrymu'r weddi mewn Aramaeg, ond mewn Groeg y cafodd ei chofnodi yn ein Testament Newydd, ac yna byddwn ni yn ei hadrodd yn Gymraeg a Saesneg. Mae i bob iaith ei chyfoeth a'i thraw. Felly, bob wythnos bydd y sesiwn yn rhoi datganiadau amrywiol o Weddi'r Arglwydd i roi dehongliad gwahanol o ystyr posib y geiriau. Efallai y byddwch yn cael blas ar rai ohonynt ac yn gweld eraill yn ddi-werth. Mae pawb yn wahanol! Rydym ni'n defnyddio llyfr Neil Douglas-Klotz: Prayers of the Cosmos¹ fel cyfeirlyfr i'r teithi cyfoethog yn y geiriau tebygol y defnyddiodd Iesu yn yr Aramaeg, i'n helpu ni i archwilio rhai o'r trysorau hyn.

Wrth fyfyrion ar y deunydd hwn, y gobaith yw y byddwch fel unigolion ac fel grŵp yn dyfnhau eich dealltwriaeth o weddi a'ch ymarfer ohoni.



This module is part of the course, 'Living and Learning'. It is a six-session course on prayer that takes The Lord's Prayer as its central theme. It is a prayer that is at the heart of Anglican worship. It is included in the daily services of Morning and Evening Prayer, as well as the Eucharist. It is also part of baptismal, wedding and funeral services. The words are relevant and helpful regardless of the circumstances of our lives. Yet despite the words being so familiar to many people, they have perhaps lost something of their original message and purpose. This course provides a chance to take a reflective look at each phrase to discern afresh how the words might reinvigorate both our practice and our understanding of prayer.

Jesus will have originally spoken the prayer in Aramaic, but it is recorded in Greek in our New Testament, and then we pray it in Welsh and English. Each language has its own riches and resonances. Therefore, each week the session will provide an alternative rendering of The Lord's Prayer to provide a different interpretation on what the words might mean. You might warm to some of these, and equally for others may not find them at all helpful. We are all different! We are using Neil Douglas-Klotz book: Prayers of the Cosmos¹ as a guide to the rich nuances of the likely words Jesus used in Aramaic, to help us explore some of these riches.

It is hoped that as you engage with this material that, individually and collectively, you will experience a deepening of your understanding and practice of prayer.



Ein Tad...

Cyn y Sesiwn

1. Darllenwch y Cyflwyniad i'r sesiwn
2. Cymerwch amser i fyfyrion ar:
Beth yw eich atgofion cynharaf o weddio?
Beth yw eich profiadau chi o weddio Gweddi'r Arglwydd?
Pwy sydd wedi eich helpu i ddysgu am weddi?
Beth sydd wedi bod o gymorth/yn rhwystr yn y profiadau hyn?



Our Father...

Before the Session

1. Read the Introduction to the session
2. Take time to reflect on:
What is your earliest memory of prayer?
What has been your experience of praying The Lord's Prayer?
Who has helped you to learn about prayer?
What has been helpful/unhelpful in these experiences?



'Arglwydd, dysg i ni weddio ...'

Dyma'r cais a wnaeth ei ddisgyblion i Iesu. Efallai y bydd yn ein synnu eu bod wedi gofyn y fath beth, gan fod o leiaf rai ohonyn nhw, mae'n siŵr, yn mynychu'r synagog yn gyson. Felly mae'n rhaid eu bod yn gyfarwydd â gweddïau Iddewig a dulliau o weddio. Beth oedden nhw wedi ei weld yn Iesu a barodd iddyn nhw ofyn y cwestiwn hwn: 'Arglwydd, dysg i ni weddio?' Mae cwestiwn mor syml yn ein gwahodd i ystyried ansawdd, patrwm a chynnwys gweddi Iesu ei hun fel y gallwn fel disgyblion a dysgwyr gydol oes, ddyfnhau ein dealltwriaeth a'n hymarfer wrth weddio.

Mae cais y disgyblion yn rhyfedd hefyd oherwydd ei fod yn gais ar y cyd: dysg i ni weddio. Mewn diwylliant Gorllewinol heddiw hwyrach ein bod yn llai tebygol o wneud y fath gais. A fyddem ni'n fwy tebygol o ddweud, 'Arglwydd, dysg i mi weddio'?

*Ni allaf i ddweud **EIN** os nad oes lle i bobl eraill a'u hanghenion yn fy nghrefydd i.*

O'r cymal cyntaf un felly, gwelwn fod gweddïo yn ymwneud â pherthynas, ein perthynas â'n gilydd ac â Duw.

Pryd bynnag y byddwn yn adrodd y weddi hon, rydym ni'n gweddïo ysgwydd wrth ysgwydd â Christnogion ar draws y byd. Os yw'r weddi hon yn tueddu i fynd yn rhy unigolyddol a goddrychol, da o beth yw i ni gofio bod Iesu wedi rhoi'r weddi hon i ni fel rhodd i bawb sy'n ei ddilyn ef. Mae'n weddi i'w hoffrymu mewn undod â theulu Duw. Mae Emrys Sant yn mynegi hyn yn gryno:

Thou callest him 'Father' as a son; but do not claim anything specifically for thyself. He is the Father of Christ alone specially, he is Father of us all in common, because he begot him alone, us he created. Therefore say thou also through grace, 'Our Father', that thou mayest deserve to be a son.ⁱⁱ

Ein Tad...

Mae Iesu yn ein hatgoffa ein bod mewn perthynas â Duw. Natur y berthynas honno yw ei bod fel yr un a fyddai rhwng Tad cariadus a phlentyn sy'n cael ei garu'n fawr. Gydag amser, y gobaith yw y bydd y plentyn yn tyfu ac yn aeddfedu yn oedolyn. Serch hynny, nid yw'r berthynas waelodol honno o fod yn blentyn byth yn newid. Felly, fe'n gwahoddir i alw Duw yn Dad. I'r disgyblion a wrandawai ar Iesu, mae'n siŵr bod y gwahoddiad hwn yn dipyn o syndod. Byddai'r disgyblion wedi clywed Duw yn cael ei alw'n Dad mewn ysgrythurau megis:

Ond tydi, O Arglwydd, yw ein tad, ni yw'r clai a thi yw'r crochenydd Eseiā 64 ad 8

Fel y mae tad yn tosturio wrth ei blant, felly y tosturia'r Arglwydd wrth y rhai sy'n ei ofni. Salmau 103 ad 13

Pan oedd Israel yn fachgen, fe'i cerais, ac o'r Aifft y gelwais fy mab. Hosea 11 ad 1

Fodd bynnag, pan oedd Iesu am inni alw 'Tad' ar Dduw, defnyddiodd y gair personol Aramaeg 'abba'. Mae hyn yn cyfateb i'r gair Dad/Tada yn Gymraeg. Roedd hyn yn gysyniad cwbl newydd wrth weddio oherwydd roedd Iesu'n defnyddio cyfarchiad a oedd yn dangos perthynas agos â Duw heb gyfyngu'r ystyr i Dduw yn gweithredu fel tad. Roedd hwn yn gam mawr iawn a oedd yn creu'r posibilrwydd o gael perthynas bersonol â Duw nid dim ond addoli Duw o bellter diogel.

Un o roddion y mudiad carismataidd fu adennill y synnwyr yna o berthynas agos y gallwn ni ei mwynhau â'n Duw Dad. Mae hyn wedi bod yn ddylanwad cadarnhaol dros ben i lawer. Fodd bynnag, mae angen i ni gydbwysu'r rhodd hwn o agosrwydd trwy beidio â chymryd arnom ein bod yn gyfartal â Duw. Mae angen



'Lord, teach us to pray ...'

This was the request made to Jesus by his disciples. It may intrigue us that they asked, because at least some of them surely were habitual attenders at the synagogue. As such they must have been familiar with Jewish prayers and ways of praying. What was it that they had seen in Jesus that made them ask this question: 'Lord, teach us to pray?' Such a simple question invites us to consider the quality, the pattern, and the content of Jesus' own prayer so that as disciples, life-long learners, we too may deepen our understanding and practice of prayer.

The request of the disciples is also curious because it is a communal request: teach us to pray. In Western culture today we may be less likely to make such a request. Would we be more likely to say, 'Lord, teach me to pray'?

*I cannot say **OUR** if my religion has no room for other people and their needs.*

Right from that very first phrase therefore we see that prayer is about relationships, with each other and with God.

Whenever we pray this prayer, we pray it in solidarity with Christians all over the world. If this prayer tends to become too individualistic and subjective, we will do well to remember that Jesus gave us this prayer as a gift to all who follow him. It is to be prayed in unity within the family of God. St Ambrose summarises this well:

Thou callest him 'Father' as a son; but do not claim anything specifically for thyself. He is the Father of Christ alone specially, he is Father of us all in common, because he begot him alone, us he created. Therefore say thou also through grace, 'Our Father', that thou mayest deserve to be a son.ⁱⁱ

Our Father...

Jesus reminds us that we are in a relationship with God. The nature of that relationship is like that between a loving Father and a much-loved child. Over time the child hopefully grows and matures into an adult. However, that fundamental relationship of being a child never changes. We are invited then to call God Father. For the disciples listening to Jesus this invitation probably came as rather a surprise. The disciples would have heard God referred to as Father in such scriptures as:

You are our Father; we are the clay, and you the potter. Isaiah 64 v8

As a father is tender towards his children so is the Lord tender to those that fear him. Psalm 103 v13

When Israel was a child, I loved him, and out of Egypt have I called my son. Hosea 11 v1

However, when Jesus spoke about calling God 'Father', he used the intimate, Aramaic word 'abba'. This is something like the English word Dad. This was a radical new concept in prayer because Jesus' form of address expressed an intimate relationship with God and not just an understanding of God acting like a father. This was a serious shift creating the possibility of having an intimate acquaintance with God and not just worshipping God at a safe distance.

One of the gifts of the charismatic movement has been to regain a sense of the intimacy that we can enjoy with our Father God. This has been a very positive influence for many people. However, we need to balance this gift of intimacy by not presuming to be equal with God. The blessings of intimacy need to be balanced with respect and reverence.



cysoni'r bendithion o geir o agosrwydd â pharch ac edmygedd.

Yn ôl y Fam Julian o Norwich, a oedd yn gyfrinydd yn y Canol Oesoedd:

For it is the will of our courteous Lord that we should be as much at home with him as heart may think or soul desire. But we must be careful not to accept this privilege so casually that we forget our own courtesy. For our Lord himself is supremely friendly, and he is as courteous as he is friendly: he is very courteous^{iv}.

Treuliodd Iesu ei hun gyfnodau hir yn gweddio gyda'i Dad ac roedd hi'n amlwg iawn bod yr agosrwydd hwn wedi rhoi nerth a gwydnwch i Iesu yn ei fywyd bob dydd. Nid rhyfedd felly i'r disgyblion gael eu denu a'u cyfareddu gan ansawdd gwahanol gweddïau Iesu o'u cymharu â'u profiadau personol hwy. Roedd Iesu yn cydnabod ei fod yn dibynnu ar Dduw a bod angen iddo unioni ei hun â'i Dduw Dad bob amser.

Un dull o ddisgrifio'r ddeinameg hon yw gweld Duw fel petai mewn llifeiriant creadigol diderfyn o gariad gyda Iesu ei Fab a gyda'r Ysbryd Glân. Y Drindod yw'r enw ar hyn. Nid oes dechrau na diwedd. Mae'r Cariad sydd gan Dduw Dad yn greadigol ddiddiwedd sy'n ymarllwys mewn cariad at eraill.

Gwyddom fod y berthynas hon wedi'i sefydlu'n gadarn trwy ein bedydd. Pan gawn ein trochi o dan y dŵr rydym yn dangos ein parodrwydd i roi heibio ein hunan. Yna codwn i fywyd newydd yn enw'r Tad, y Mab a'r Ysbryd Glân. Mae hyn yn rhoi patrwm i ni ar gyfer ein bywydau ein hunain a'n perthynas ag eraill, patrwm o fyw mewn llifeiriant parhaus o fywyd a chariad duwiol, bob amser yn ymdrechu i fod yn y berthynas gywir â Duw a gyda'n gilydd.

Y gwahoddiad i alw Duw yn 'Dad'

Mae galw Duw yn 'Dad' yn ein hatgoffa ein bod yn rhan o deulu. Nid ydym yn bodoli ar ein pen ein hun. Mae eraill mewn perthynas gariadus â'n Duw Dad hefyd ac yn aml yn ein helpu ni i gydnabod presenoldeb a gweithredoedd Duw yn ein bywydau ein hunain.

Mae Mair yn ymweld ag Elisabeth yn ddarlun prydferth o hyn. Yn Luc 1:41 rydym ni'n darllen:

Pan glywodd hi gyfarchiad Mair, llamodd y plentyn yn ei chroth a llanwyd Elisabeth â'r Ysbryd Glân; llefodd â llais uchel, "Bendigedig wyt ti ymhlith gwragedd, a bendigedig yw ffrwyth dy groth".

Roedd Mair ac Elisabeth yn gyfnitherod ac yn gallu tystio gyda'i gilydd i waith yr Ysbryd Glân yn eu cyrff corfforol eu hunain. Nid ydym ni'n rhy hen nac yn rhy ifanc i gael ein cyffwrdd gan gariad Duw ein Tad.

Yna aeth Mair a Joseff, Sachareias ac Elisabeth ati i feithrin eu plant mewn ffydd ac ymarfer Iddewig gan anrhydeddu'r defodau a oedd yn ofynnol yn ôl y gyfraith, a'u helpu i wybod yr Ysgrythurau Iddewig.

Mae'r pryd Sabothol wythnosol wedi helpu ac yn parhau i helpu llawer o blant Iddewig i ddysgu hanesion y ffydd, ac i ddeall hefyd beth yw gwaith Duw ym mywyd eu cymuned a'u cenedl.

Efallai fod ein rhieni ni wedi meithrin ein ffydd, neu beidio, ond gobeithio bod pob un ohonom wedi cael rhyw fath o ffigwr mamol/tadol a oedd wedi ein helpu ni i ddysgu am y ffydd, am yr Ysgrythurau ac am weddi.

Pwy oedd y bobl hyn yn eich bywyd chi? Beth fu'r rhodd fwyaf iddyn nhw ei rhoi i chi?

Ni allaf ddweud TAD os nad ydw i'n dangos y berthynas honno yn fy mywyd beunyddiol.



Mother Julian of Norwich, a medieval English mystic, says it well:

For it is the will of our courteous Lord that we should be as much at home with him as heart may think or soul desire. But we must be careful not to accept this privilege so casually that we forget our own courtesy. For our Lord himself is supremely friendly, and he is as courteous as he is friendly: he is very courteous.ⁱⁱⁱ

Jesus himself spent long periods in prayer with his Father and it was very evident that this intimacy gave Jesus a strength and resilience in his day to day life. No wonder the disciples were attracted and intrigued by the different quality of Jesus' prayer when they compared it with their own experience. Jesus recognised his dependence upon God and the need to be in alignment with his Father God at all times.

One of the ways in which this dynamic can be described is to see God as being in an endlessly creative flow of love with Jesus as Son, and with the Holy Spirit. We call this the Trinity. There is no beginning and no end. The Love that our Father God has is endlessly creative pouring itself out in love for others.

We know this relationship most assuredly through our baptism. When we are plunged beneath the waters we indicate our willingness to die to self. We then rise to new life in the name of the Father, the Son and the Holy Spirit. This gives us the patterning for our own life and relationships to be lived in a continuous flow of divine love and life, always seeking to be in right relationship with God and with each other.

The invitation to address God as 'Father'

Calling God 'Father' also reminds us that we are part of a family. We don't exist in isolation. Other people are also in loving relationship with our Father God and very often help us to recognise God's presence and action in our own lives.

The Visitation of Mary to Elizabeth is a beautiful illustration of this. In Luke 1:41 we read:

And when Elizabeth heard Mary's greeting, the baby stirred in her womb. Then Elizabeth was filled with the Holy Spirit and exclaimed in a loud voice, 'God's blessing is on you above all women, and his blessing is on the the fruit of your womb.'

Mary and Elizabeth were cousins and were able to testify together of the work of the Holy Spirit in their physical bodies. We are never too young or too old to be touched by the love of God our Father.

Mary and Joseph, Zechariah and Elizabeth, then nurtured their respective children in faith and Jewish practice honouring the rituals that the law required, helping them to know the Jewish Scriptures.

The weekly Sabbath meal has helped, and does help, many Jewish children know the stories of faith, and to also understand something of the work of God in the life of their community and nation.

Our own parents may or may not have nurtured our faith but hopefully each of us has had some mother/father-type figures who have helped us to learn about faith, about our Scriptures, and about prayer.

Who have these people been for you? What has been their greatest gift to you?

I cannot say FATHER if I do not demonstrate that relationship in my daily life.

Ar gyfer y Sesiwn hon



Cyrraedd Ac Addoli

Fel grŵp

Cyd-addoli, gan weddio hefyd:

Ein Tad yn y nefoedd,
sancteiddier dy enw;
deled dy deyrnas;
gwneuler dy ewyllys,
ar y ddaear fel yn y nef.
Dyro imni heddiw ein bara beunyddiol;
a maddau inni ein troseddau,
fel yr ŷm ni wedi maddau i'r rhai a droseddodd yn ein herbyn;
a phaid â'n dwyn i brawf,
ond gwared ni rhag yr Un drwg.
Canys eiddot ti yw'r deyrnas a'r gallu a'r gogoniant
am byth.
Amen.

Prosiect 1

Fel grŵp

Gyda'ch gilydd, ystyriwch:

Beth yw eich profiadau o weddio Gweddî'r Arglwydd yn y gorffennol?
Os ydych chi'n ei gwybod yn barod, sut ddysgoch chi'r weddi ac ym mha gyd-destun ydych chi wedi ei defnyddio?
I ba raddau mae'r weddi'n rhan o'ch bywyd ysbrydol a sut ydych chi'n teimlo am y weddi?

For this Session



Arrive and Worship

As a group

Worship together, including the prayer:

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

Project 1

As a group

Reflect together:

What are your experiences of praying the Lord's Prayer previously?
If you know it already, how did you come to learn it and in what contexts have you used it?
To what extent is it part of your spiritual life and how do you feel about it?



Prosiect 2

Fel grŵp

Gyda'ch gilydd ystyriwch:

Ein

Pa wahaniaethau sydd rhwng y weddi sy'n bersonol ac yn breifat a'r weddi sy'n gyhoeddus a chyffredin?

Pa wahaniaethau sydd rhwng gweddio 'Fy Nuw' ac 'Ein Duw' a sut ydych chi'n teimlo am y gwahaniaeth hwn?

Tad

Pam y byddai Iesu wedi annog ei ddisgyblion i ddefnyddio'r enw hwn ar Dduw?

Sut ydych chi'n teimlo am ddefnyddio'r enw hwn ar Dduw?

A oes enwau eraill sy'n well gennych chi, neu enwau rydych chi'n gwerthfawrogi eu defnyddio wrth weddio?

Gweddï a Pharatoad

1. Offrymwch waith y sesiwn i Dduw mewn gweddï
2. Ewch ati i baratoi ar gyfer Sesiwn 2



Project 2

As a group

Reflect together:

Our

What are the differences between prayer that is personal and private and prayer that is public and corporate?

What are the differences between praying 'My God' and 'Our God' and how do you feel about this distinction?

Father

Why might Jesus have encouraged his disciples to use this name for God?

How do you feel about using this name for God?

Are there other names that you prefer, or also value using in prayer?

Prayer and Preparation

1. Offer the session's work to God in prayer
2. Plan your preparation for Session 2