

PERERINDOD O GWMPAS Y CARTREF YN YSTOD Y PANDEMIC
CORONAFIRWS

Wrth bererindota fe fyddwn yn ymadael â'n cartrefi ac yn teithio i fan sanctaidd er mwyn gweddio ac agoshau at Dduw. Ond mae'n cartrefi hefyd yn fannau sanctaidd ac wrth symud o gwmpas ynddyn'nhw gallwn weddio ac agoshau at Dduw lawn cymaint a phetaem wedi mynd i ffwrdd ar bererindod.

+++

1. Y Drws Ffrynt.

Efallai nad ydych wedi defnyddio llawer ar eich drws ffrynt ers sawl wythnos – efallai ddim o gwbl ac os ydych yn llwyr ynysu'ch hunan. Dyma, gan amlaf ein man cyswllt cyntaf â'r byd y tu allan.

Arglwydd Dduw, mae'n anodd peidio mynd allan o'r tŷ. Er bod y drws ffrynt yn rhwystr sy'n ein gwahanu'n gorfforol oddiwrth y byd y tu allan, dyro i ni ras i gadw mewn cysylltiad meddwl ac ysbryd ag eraill, gyda chyfeillion a theulu, gyda digwyddiadau cenedlaethol a rhyngwladol. Yn enw Iesu. Amen.

+++

2. Yr Ystafell Fyw

Dyma'r man lle y byddwch chi'n treulio'r rhan fwyaf o'ch amser. Gan amlaf dyma'r ystafell i ymlacio ynddo, ond nawr gall fod yn teimlo'n debycach i garchar wrth i chi ddyfalu sut i dreulio'ch amser.

Arglwydd Dduw, diolch i ti am gysur ein hystafell fyw a'r holl bethau ynddo sy'n arfer ein helpu i ymlacio. Bydded iddo ddal i fod yn fan cysur, a dangos i ni sut i ymroi i weithgareddau fydd yn rhoi i ni'r nerth a'r dyfalbarhad i fyw yn yr amser presennol hwn. Yn enw Iesu. Amen.

+++

3. Y Gegin a'r Ystafell Fwyta

Mae'n bosibl eich bod yn treulio mwy o amser yn paratoi bwyd – neu'n methu ffwdanu, a ddim yn bwyta'n iach. Efallai'ch bod yn dibynnu ar bobl eraill i siopa drosoch ar hyn o bryd.

Arglwydd Dduw, diolch i bawb sy'n gweithio'n galed, ac efallai'n mentro'u bynyddau, er mwyn darparu bwyd ar ein cyfer. Amddiffyn ffermyr, dosbarthmyr, gweithwyr yn y siopau, gwirfoddolwyr mewn banciau bwyd a'r rhai sy'n defnyddio'u doniau i fwydo eraill, yn enwedig mewn ysbysy. Helpa ni i fwyta'n gall fel bod ein cyrff yn parhau'n gryf ac iach. Yn enw Iesu. Amen.

+++

4. Man Gwaith

Os ydych yn gweithio adre, neu'n dysgu plant adre, bu'n rhaid dod o hyd i le i wneud eich gwaith eich hunan.

Arglwydd Ddum, mae dod â gwaith adre i'r tŷ yn anodd. Mae'r ffiniau rhwng gwaith a 'nid-gwaith' yn mynd yn aneglur ac 'rydyn ni'n gweld colli ein cydweithwyr. Dyro ras i ni i gynnal ein gilydd wrth weithio ar wahan. Boed i blant fwrnchau dysgu adre a dod o hyd i ffyrdd i gadw mewn cysylltiad â'u ffrindiau ysgol. Darpar ar gyfer y rhai sydd wedi colli swyddi a busnesau oherwydd yr argyfwng hwn. Yn enw Iesu. Amen.

+++

5. Man Gweddi

Efallai bod gennych gadair neu gornel ystafell lle y byddwch yn arfer gweddio. Os nad oes, pam na ddewiswch chi fan gweddio, yn enwedig gan nad ydyn ni'n gallu mynd i'r eglwys ar hyn o bryd? Gallwch osod croes, Beibl, Llyfr Gweddi, kannwyll, llun, neu flodau neu ryw gyfuniad o'r rhain ar fwrdd isel neu stôl neu gadair. Efallai yr hoffech wneud rhestr o bobl i weddio drostyn'nhw ar hyn o bryd.

Arglwydd Ddum, mae dy bresenoldeb yn llanw ein tŷ a gallwn gwrrdd â thi yma gymaint ag mewn eghnys. Rho ddoethineb i bawb sy'n arweinyr yn yr eghnys, wrth iddyn nhw ddod o hyd i ffyrdd newydd o weinidogaethau yn yr argyfwng hwn. Tyrd â Christnogion yn agosach atat Ti ac at ei gilydd mewn cyfeillach o addoli, cynnal a thystio. Yn enw Iesu. Amen.

+++

6. Yr Ystafell 'Molchi

Mae glendid, yn enwedig golchi dwylo, yn ffordd bwysig o gael gwared ar y firus. Cofiw'n am y rhai sy'n byw mewn gwerysloedd ffoaduriaid a ffurfiau eraill o dlodi, lle mae glendid a chadw pellter yn amhosibl.

Arglwydd Ddum, diolch i Ti am gyflewvad cyson o ddŵr pur. Helpa ni i gyd i barchu'r ffyrdd sy'n rhwystro'r firus rhag ehangu, yn enwedig pan fyddo hynny'n teimlo'n drafferthus a chaethivus. Amddiffyn y rhai heb adnoddau i'w cadw'n ddiogel. Yn enw Iesu. Amen.

+++

7. Yr Ystafelloedd Gwely

Mae rhai'n ei chael yn anodd cysgu ar hyn o bryd ac eraill yn teimlo nad oes rheswm i godi.

Arglwydd Ddum mae patrymau cysgu pobl ar chwâl ar hyn o bryd. Dyro i bawb sy'n bryderus neu'n isel eu hysbryd y cwsg adnedyddol y mae ei angen arnynt, yn ogystal â phwrpas ar gyfer byw o ddydd i ddydd. Iacha'r rhai a gyfyngir i'w gwely am eu bod yn sâl o achos y firus, adre, neu mewn ward ysbyty neu dan ofal dwys. Diolch am bawb sy'n gofalu am eraill, a rho iddyn 'nhw'r adnoddau y mae arny'n nhw eu hangen, yn ymarferol, feddylol ac ysbrydol. Yn enw Iesu. Amen.

+++

8. Yr Ardd (neu os nad oes gennych ardd) rhyw lecyn gwyrdd lleol.

Mae gennym gyfle bellach i dreulio amser mewn gerddi a llecynnau gwyrdd. Mae'r lleihad mewn llygredd a chynnydd bywyd gwyllt yn ystod y cyfnod cloi yn dangos y drwg y mae'n ffordd o fyw yn ei wneud i'r amgylchedd. Dyma'r amser i ailgysylltu â byd natur.

Arghwydd Ddum, helpa ni i fwynhau dy greadigaeth a dangos y mwynhad trwy fyw'n gynladny ynddo. Adnewyddo ni, gorff ac enaid, wrth i ni dreulio amser yn yr amyr agored. Yn enw Iesu. Amen.

+++

Gweddi i Gloi

Gweddi'r Arglwydd

Bydded i dangnefedd Duw sydd y tu hwnt i bob deall, cadw ein calonnau a'n cartrefi yng ngwybodaeth a chariad Duw a'i Fab, Iesu Grist ein Harglwydd; a bendith Duw Hollalluog, y Tad, y Mab a'r Ysbryd Glân aros gyda ni, nawr ac am byth. Amen.

+++

Parch. Margaret Le Grice
Cyfieithwyd gan Barchedig Ganon Enid Morgan
Mai 2020