



**Defod Fer ar gyfer**  
**Cymun Ysbrydol**

~

**A Short Rite for**  
**Spiritual Communion**

Ebrill ~ April  
2020

Mae'r Eglwys yn dysgu bod Gras Duw yn cael ei gynnig i ni yn y Sacramentau a weinyddir yn unol â gorchymyn Iesu. Mae Crist yn addo y cawn ein porthi â gras ysbrydol Ei Gorff a'i Waed yn y Cymun Bendigaidd. "Cwpan y fendith yr ydym yn ei fendithio, onid cyfranogiad o waed Crist ydyw? A'r bara yr ydym yn ei dorri, onid cyfranogiad o Gorff Crist ydyw?" yw geiriau Sant Paul (1 Corinthiaid 10. 16). Fodd bynnag ceir amgylchiadau pan yw'n amhosibl cyfranogi o'r Cymun, ond hyd yn oed bryd hynny, yn ôl dysg yr Eglwys, mae Gras Duw yn cael ei ddarparu inni a gallwn gymryd rhan mewn 'Gweithred o Gymundeb Ysbrydol'. Mae'r gweddïau canlynol yn cynnig gwasanaeth byr o weddi, myfyrdod ac addoliad at ddiben yr unigolyn, neu deulu neu ffrindiau fel y gall y rhai na chânt fynychu gweinyddiad o'r Cymun Bendigaidd gymryd rhan mewn Cymundeb Ysbrydol, o leiaf.

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

Iesu, Waredwr y byd,  
diolchwn i ti am adael inni yn y sacrament rhyfeddol hwn  
goffâd o'th ddiodefaint:  
caniatâ inni felly barchu dirgeleddau sanctaidd dy gorff a'th waed  
fel y profwn ynom ein hunain ac egluro yn ein bywydau ffrwyth dy gariad achubol di;  
oherwydd yr wyt yn fyw ac yn teyrnasu,  
yn awr ac am byth. **Amen.**

Gwrandewch Efengyl Crist yn ôl Sant ...  
**Gogoniant i ti, O Arglwydd.**

*Naill ai*

Ioan 6. 35, 53-58

Meddai Iesu wrthynt, "Myfi yw bara'r bywyd. Ni bydd eisïau bwyd byth ar y sawl sy'n dod ataf fi, ac ni bydd syched byth ar y sawl sy'n credu ynof fi. Yn wir, yn wir, rwy'n dweud wrthyich, oni fwytechwch gnawd Mab y Dyn ac yfed ei waed, ni bydd gennych fywyd ynoch. Y mae gan y sawl sy'n bwyta fy nghnawd i ac yn yfed fy ngwaed i fywyd tragwyddol, a byddaf fi'n ei atgyfodi yn y dydd olaf. Oherwydd fy nghnawd i yw'r gwir fwyd, a'm gwaed i yw'r wir ddiod. Y mae'r sawl sy'n bwyta fy nghnawd i ac yn yfed fy ngwaed i yn aros ynof fi, a minnau ynddo yntau. Y Tad byw a'm hanfonodd i, ac yr wyf fi'n byw oherwydd y Tad; felly'n union bydd y sawl sy'n fy mwyta i yn byw o'm herwydd innau. Dyma'r bara a ddisgynnodd o'r nef. Nid yw hwn fel y bara a fwytaodd yr hynafiaid; buont hwy farw. Caiff y sawl sy'n bwyta'r bara hwn fyw am byth."

*neu*

Ioan 15. 1-11

"Myfi yw'r wir winwydden, a'm Tad yw'r gwinllannwr. Y mae ef yn torri i ffwrdd bob cangen ynof fi nad yw'n dwyn ffrwyth, ac yn glanhau pob un sydd yn dwyn ffrwyth, er mwyn iddi ddwyn mwy o ffrwyth ... Arhoswch ynof fi, a minnau ynoch chwi. Ni all y gangen ddwyn ffrwyth ohoni ei hun, heb iddi aros yn y winwydden; ac felly'n union ni allwch chwithau heb i chwi aros ynof fi. Myfi yw'r winwydden; chwi yw'r canghennau. Y mae'r sawl sydd yn aros ynof fi, a minnau ynddo yntau, yn dwyn llawer o ffrwyth, oherwydd ar wahân i mi ni allwch wneud dim ... Os arhoswch ynof fi, ac os erys fy ngeiriau ynoch chwi, gofynnwch am beth a fyynnwch, ac fe'i rhoddir ichwi. Dyma sut y gogoneddir fy Nhad: trwy i chwi ddwyn llawer o ffrwyth a bod yn ddisgyblion i mi. Fel y mae'r Tad wedi fy ngharu i, yr wyf finnau wedi eich caru chwi. Arhoswch yn fy nghariad i. Os cadwch fy ngorchmynion fe arhoswch yn fy nghariad, yn union fel yr wyf fi wedi cadw gorchmynion fy Nhad, ac yr wyf yn aros yn ei gariad ef. "Yr wyf wedi dweud hyn wrthyich er mwyn i'm llawenydd i fod ynoch, ac i'ch llawenydd chwi fod yn gyflawn."

Dyma Efengyl yr Arglwydd.  
**Moliant i ti, O Grist.**

The Church teaches that the Grace of God is offered to us through the Sacraments, which are undertaken in accordance with the command of Jesus. In the Holy Communion, Christ promises to feed us with the spiritual grace of His Body and Blood. “The cup of blessing which we bless, is it not a communion in the blood of Christ? The bread which we break, is it not a Communion in the Body of Christ?” wrote St Paul (1 Corinthians 10. 16) However, there are circumstances in which access to the Eucharist is simply not possible, and at times like this, the Church teaches that’s God’s grace is nevertheless accessible; that it is possible to make “an Act of Spiritual Communion”. The prayers below offer a short service of prayer, reflection and worship to be used alone or with family or friends, to enable those who do not have access to a celebration of the Holy Eucharist to make at least a spiritual communion.

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

Jesus, Saviour of the world,  
we thank you that in this wonderful sacrament you have left us  
a memorial of your passion:  
grant us so to reverence the sacred mysteries of your body and blood  
that we may know within ourselves the fruit of your redeeming love;  
who live and reign with the Father and the Holy Spirit,  
one God, for ever and ever. **Amen.**

Listen to the Gospel of Christ according to Saint ...

**Glory to you, O Lord**

*Either*

John 6. 35, 53-58

Jesus said to them, “I am the bread of life; whoever comes to me shall not hunger, and whoever believes in me shall never thirst. Truly, truly, I say to you, unless you eat the flesh of the Son of Man and drink his blood, you have no life in you. Whoever feeds on my flesh and drinks my blood has eternal life, and I will raise him up on the last day. For my flesh is true food, and my blood is true drink. Whoever feeds on my flesh and drinks my blood abides in me, and I in him. As the living Father sent me, and I live because of the Father, so whoever feeds on me, he also will live because of me. This is the bread that came down from heaven, ... Whoever feeds on this bread will live for ever.”

*or*

John 15. 1-11

“I am the true vine, and my Father is the vine dresser. Every branch in me that does not bear fruit he takes away, and every branch that does bear fruit he prunes, that it may bear more fruit. ... Abide in me, and I in you. As the branch cannot bear fruit by itself, unless it abides in the vine, neither can you, unless you abide in me. I am the vine; you are the branches. Whoever abides in me and I in him, he it is that bears much fruit, for apart from me you can do nothing. ... If you abide in me, and my words abide in you, ask whatever you wish, and it will be done for you. By this my Father is glorified, that you bear much fruit and so prove to be my disciples. As the Father has loved me, so have I loved you. Abide in my love. If you keep my commandments, you will abide in my love, just as I have kept my Father’s commandments and abide in his love. These things I have spoken to you, that my joy may be in you, and that your joy may be full.

This is the Gospel of the Lord:

**Praise to you, O Christ.**

*Offrymwn i Dduw ein holl ofidiau a'n gobeithion, ein holl ofnau a'n methiannau.*

**Dad nefol,  
yr ydym wedi pechu ar feddwl, gair a gweithred,  
a heb wneud yr hyn a ddylem.  
Mae'n wir ddrwg gennym, ac yr ydym o ddifrif yn edifarhau.  
Er mwyn dy Fab Iesu Grist a fu farw drosom,  
maddeua inni'r cwbl a aeth heibio ac arwain ni yn ei ffordd ef  
i gerdded fel plant y goleuni. Amen.**

Yr Hollalluog Dduw,  
sy'n maddau i bawb sy'n wir edifeiriol,  
a drugarhao wrthym, a'n rhyddhau o bechod,  
ein cadarnhau mewn daioni  
a'n cadw yn y bywyd tragwyddol;  
trwy Iesu Grist ein Harglwydd. **Amen.**

*Gwrandewch y geiriau cysurus a ddywed ein Hiachawdwr Crist wrth bawb sy'n troi ato ef:*

Dewch ataf fi, bawb sy'n flinedig ac yn llwythog, ac fe roddaf fi orffwystra i chwi.

*Mathew 11. 28*

Do, carodd Duw y byd gymaint nes iddo roi ei unig Fab, er mwyn i bob un sy'n credu ynddo ef beidio â mynd i ddistryw ond cael bywyd tragwyddol.

*Ioan 3. 16*

Gwrandewch hefyd beth a ddywed Sant Paul:  
Dyma air i'w gredu, sy'n teilyngu derbyniad llwyr: "Daeth Crist Iesu i'r byd i achub pechaduriaid." A minnau yw'r blaenaf ohonynt.

*1 Timotheus 1. 15*

Gwrandewch hefyd beth a ddywed Sant Ioan:  
Os bydd i rywun bechu, y mae gennym Eiriolwr gyda'r Tad, sef Iesu Grist, y cyfiawn; ac ef sy'n aberth cymod dros ein pechodau.

*1 Ioan 2. 1-2*

*Cymerer eiliad i fyfyrion ar y Cymun Bendigaid ac ar orchymyn Crist "Gwnewch hyn er cof amdanaf."*

O wynfydedig Arglwydd,  
mewn undod â'th bobl ffyddlon ledled y byd,  
gerbron pob allor yn dy Eglwys lle dethlir yr Ewcharist,  
dymunwn offrymu iti fawl a diolch.  
Cyflwynaf i ti fy enaid a'm corff  
gan daer ewyllysio bod yn un â thi'n wastadol.  
Am na allaf yn awr dy dderbyn yn y Sacrament,  
tyred yn ysbrydol i'm calon.  
Gwnaf fy hun yn un â thi,  
cofleidiaf di â chalon, meddwl ac enaid.  
Na foed fyth i ddim dy wahanu di oddi wrthyf; fel  
y gallaf fyw a marw yn dy gariad. **Amen.**

*We offer up to God all our worries, hopes, fears and failings.*

**Heavenly Father,  
we have sinned in thought, word and deed,  
and have failed to do what we ought to have done.  
We are sorry and truly repent.  
For the sake of your Son Jesus Christ who died for us,  
forgive us all that is past and lead us in his way  
to walk as children of light. Amen.**

Almighty God,  
who forgives all who truly repent,  
have mercy on us and set us free from sin,  
strengthen us in goodness  
and keep us in eternal life;  
through Jesus Christ our Lord. **Amen.**

*Listen to the words of comfort our Saviour Christ says to all those who truly turn to him:*

Come to me, all who labour and are heavy laden, and I will give you rest.

*Matthew 11. 28*

God so loved the world, that he gave his only Son, that whoever believes in him should not perish but have eternal life.

*John 3. 16*

Listen also to what Saint Paul says:

The saying is trustworthy and deserving of full acceptance, that Christ Jesus came into the world to save sinners.

*1 Timothy 1. 15*

Listen also to what Saint John says:

If anyone does sin, we have an advocate with the Father, Jesus Christ the righteous. He is the propitiation for our sins.

*1 John 2. 1, 2*

*Take a moment to reflect upon the Eucharist and Christ's command to "Do this in remembrance of me".*

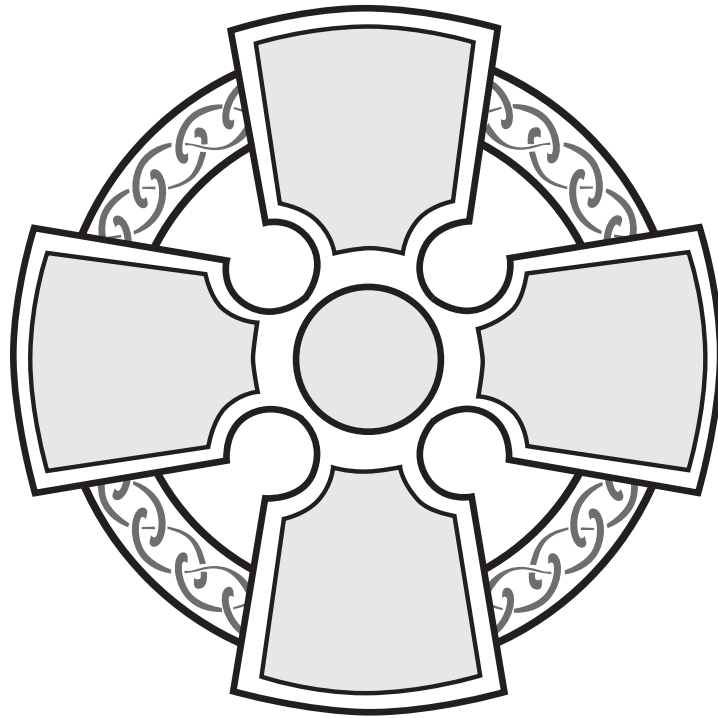
O Blessed Lord,  
in union with the faithful throughout the world,  
at every altar of your Church where the Eucharist is being celebrated,  
I desire to offer you praise and thanksgiving.  
I present to you my soul and body  
with the earnest wish that may always be united to you.  
Since I cannot now receive you in the Sacrament,  
I invite you to come spiritually into my heart.  
I unite myself to you,  
and embrace you with heart and mind and soul.  
Let nothing ever separate you from me, so that  
I may live and die in your love. **Amen.**

*Terfynwr â'r weddi hynafol 'Anima Cristi' yn lle Bendith.*

Enaid Crist, sancteiddia fi.  
Gorff Crist, achub fi.  
Waed Crist, adnewyddia fi.  
Ddŵr o ystlys Crist, golch fi.  
Ddiodefaint Crist, nertha fi.  
Iesu da, clyw fi.  
Yn dy glwyfau, cuddia fi.  
Na ad fy ngwahanu oddi wrthyt ti.  
Rhag y gelyn maleisus, amddiffyn fi.  
Yn awr angau, galw fi,  
A gwahodd fi atat ti,  
Fel, gyda'th saint, y molaf di,  
Hyd byth ac yn dragywydd.  
**Amen.**

*Conclude with the ancient prayer "Anima Christi" in place of a Blessing.*

Soul of Christ, sanctify me.  
Body of Christ, save me.  
Blood of Christ, refresh me.  
Water from the side of Christ, wash me.  
Passion of Christ, strengthen me.  
O good Lord Jesus, hear me.  
Within your wounds, hide me.  
Do not permit me to be separated from you,  
and from the malicious enemy defend me.  
In the hour of my death call me,  
and bid me to come to you  
that with all the saints,  
I may praise you for ever and ever.  
**Amen.**



## **HAWLFRAINT**

Trefn ar gyfer y Cymun Bendigaid © 2004 Cyhoeddiadau'r Eglwys yng Nghymru.  
*Cedwir pob hawl.*

Daw'r darlenniadau ysgrythurol yn Gymraeg o Y Beibl Cymraeg Newydd (Argraffiad Diwygiedig)  
© Y Gymdeithas Feiblaidd Frytanaidd a Thramor 2004. Defnyddir y testunau gyda chaniatâd.  
*Cedwir pob hawl.*

Pob testun arall © hawlfraint Corff Cynrychiolwyr yr Eglwys yng Nghymru 2020.  
*Cedwir pob hawl.*

## **COPYRIGHT**

Order for the Holy Eucharist © 2004 Church in Wales Publications.  
*All rights reserved.*

The scriptural readings in English are taken from the New Revised Standard Version of the Bible Anglicized Edition,  
© Copyright 1989, 1995, Division of Christian Education of the National Council of the Churches of Christ  
in the United States of America, used as permitted.  
*All rights reserved.*

All other texts is © Copyright of the Representative Body of the Church in Wales 2020.  
*All rights reserved.*