Amser i oedi
Amser i weddïo

Time to pause
Time to pray

Oedi i gyflwyno

Mae'r 'Flwyddyn o Weddi' wedi dechrau. Os gwelsoch chi'r ffilm sy'n cyflwyno'r 'flwyddyn' hon byddwch wedi clywed geiriau hen weddi'n cael eu dyfynnu: 'yn newidiadau a chyfleoedd y byd cyfnewidiol hwn' Os nad ydych wedi gweld y ffilm eto, mae ar gael ar wefan yr Eglwys yng Nghymru. Ewch at 'Ffydd', yna 'Gweddi' a byddwch yn canfod y ddolen i'r ffilm a deunydd y Flwyddyn o Weddi ar gyfer mis Medi.

Ar adegau o 'newidiadau a chyfleoedd' rydym i gyd wedi'u profi dros yr ychydig o flynyddoedd diwethaf, ac yn dal i wneud; gyda chostau'n codi, pryder am yr hinsawdd, dod allan o bandemig, gwrthdaro a rhyfel ac yn fwy diweddar y Frenhines a fu'n gwasanaethu mor hir. Hyd yn oed os ydym ni'n bersonol yn teimlo ymhell o'r cyfan, neu'n teimlo ei fod yn cyffwrdd ond ymylon ein bywydau, ni allwn ddianc rhag realiti digwyddiadau'r byd neu'n lleol, fel maen nhw'n datblygu yn 'y byd cyfnewidiol hwn'.

Mae hyn i gyd yn gallu ein gadael yn teimlo'n gythryblus neu efallai ddim yn gallu gweddïo fel y bydden ni'n dymuno, neu hwyrach yn ein harwain at fyfyrio'n ddyfnach wrth i ni sylweddoli mor fregus yw bywyd yn 'y byd cyfnewidiol hwn'. Efallai mai nawr yw'r amser i ddechrau oedi a gweddïo, pob un ohonom yn ein ffordd ein hunain – yng nghysur ein cartrefi ein hunain, gydag eraill ac yn yr eglwys.

Nid yw oedi'n gwastraffu amser gan ei fod yn amser sy'n cael ei roi i Dduw, amser i hel ein meddyliau a'n teimladau, amser i ddirnad ac i ystyried sut mae Duw yn ymestyn allan tuag atom a sut rydym ni i ymestyn allan at eraill. Mae cael amser i weddïo pan rydym yn oedi yn ein hail gysylltu â Duw, 'ynddo ef yr ydym yn byw ac yn symud ac yn bod'. [Actau 17: 28].

Mae'n hoedi'n gallu bod yn adeg pan rydym yn gweddïo dros eraill, pan rydym yn gweddïo drosom ni ein hunain a phan rydym yn gweddïo i ddyfnhau ein hymwybyddiaeth o Dduw gyda ni.

Pausing to introduce

The 'Year of Prayer' has begun. If you have seen the film which introduces this 'year' you will have heard the words from an old prayer being quoted: 'the changes and chances of this fleeting world'. If you haven't seen the film yet, it can be found on the Church in Wales website, go to 'Faith', then 'Prayer' and you'll find the link to the film and the Year of Prayer material for September.

In times of 'changes and chances' which we have all experienced over the last few years or so, and still do; with rising costs, concern about the climate, coming out of a pandemic, conflicts, and war, and more recently the death of a long-serving Queen. Even if we personally feel distanced from it all, or feel it only touches the fringes of our lives, we cannot escape the reality of world, or local events, as they unfold in this 'fleeting world'.

All of this can leave us feeling unsettled and perhaps unable to pray as we would like to, or it may lead us into a deeper pondering and prayer as we realise the fragility of life in this 'fleeting world'. Maybe this is the time to begin to pause and to pray, each of us in our own way – in the comfort of our own homes, with others, and when in church.

To pause is not wasted time as it is time given to God, a time to gather our thoughts and feelings, a time to discern and consider how God reaches out to us and we are to reach out to others. To have a time to pray when we pause reconnects us to God in whom 'we live and move and have our being'. [Acts 17: 28]

Our pausing can be a time when we pray for others, when we pray for ourselves, when we pray to deepen our awareness of God with us.

Dros y misoedd i ddod wrth i'r 'Flwyddyn o Weddi' ddatblygu, pob mis bydd yna 'Amser i Oedi - Amser i Weddïo'. Ni fydd hyn yn ail adrodd unrhyw beth sydd i'w ganfod yn y deunydd ar gyfer y 'Flwyddyn o Weddi' ond fe fydd yn cynnig rhywbeth gwahanol; ffordd o weddïo neu fyfyrio o ysgrifenwyr ysbrydol neu draddodiadau y gallwn ddysgu oddi wrthynt. Os oes unrhyw beth yr hoffech cael ei gynnwys, rhowch wybod i'r Parchg Janet Fletcher.

Dduw,
presennol yn yr holl newidiadau
a chyfleoedd y byd cyfnewidiol hwn;
dal fi'n dynn pam fydd popeth
yn teimlo'n ansicr,
llenwa fi gyda thangnefedd pan fydd popeth
yn teimlo'n gythryblus,
arllwys dy gariad
pan rwyf angen fy adnewyddu.
Galwa fi,
mewn bloedd
neu mewn sibrwd,
i oedi ac i weddïo.
Amen.

O 1 Hydref bydd y mis nesaf o Flwyddyn o Weddi ar gael ar y wefan. Cofiwch edrych a chymryd yr amser i oedi ac i weddïo. Bydd y thema a'r gweddïau'n edrych ar gyfanrwydd ac iachau.

Over the coming months as the 'Year of Prayer' unfolds, each month there will be a 'Time to Pause – Time to Pray'. This won't be repeating anything that can be found in the material for the 'Year of Prayer' but will offer something different; a way of prayer or reflections from spiritual writers or traditions which we can learn from. If there is anything you would like have to included then please contact the Revd Janet Fletcher.

God,
present in all the changes
and opportunities of this fleeting world;
hold me close when all feels uncertain,
fill me with peace when all feels unsettled,
pour out your love when I need renewing.

Call out to me,
in a shout
or a whisper,
to pause and to pray.
Amen.

From 1 October the next month of the Year of Prayer will be available on the website, please do have a look, and take time to pause and pray. The theme and prayers will be about wholeness and healing.