

Amser i oedi Amser i weddio

Time to pause Time to pray

Oedi

Beth mae'n ei olygu i oedi?

Yn ôl y geiriadur, 'gohirio neu bod yn araf (i wneud rhywbeth)', i 'loetran, ymdroi, sefyllian, segura'. Efallai mai oedi fyddwn ni am ennyd i ddal ein gwynt, ceisio gweithio allan os ydyn ni'n mynd yn y cyfeiriad cywir, neu i hel ein meddyliau. Wrth inni ystyried hyn ochr yn ochr â gweddi, beth mae'n ei olygu i neilltuo'r amser i oedi ac i weddio?

Dydy gweddio ddim o reidrwydd yn golygu stopio'n stond, gan y gall ein gweddiau fod yn rai actif, gweddio wrth inni gerdded, er enghraifft. Ar adegau eraill, mae'n bosib y'n gwelir ni'n gweddio pan fydd ein cyrff yn llonydd. Oedi i weddio ydy rhoi amser i Dduw, i geisio ffyrdd o orffwys yng nghariad Duw.

Pa mor gyfforddus, ai peidio, ydy'r ddelwedd o orffwys yng nghariad Duw wrth oedi i weddio? Yn y llythyr cyntaf at y Thesalonïaid, darllenwn hyn: 'Daliwch ati i weddio!' [5: 17]; sydd ddim yn golygu ein bod ni'n oedi er mwyn gweddio trwy bob eiliad o'r dydd! Gall bod ag amseroedd penodol lle fydden ni'n oedi i weddio ein helpu ni i ddyfnhau ein hymwybyddiaeth o Dduw a symudiad yr Ysbryd. Trwy ein gweddiau fe ddown i ddarganfod mwy amdanon ni'n hunain ac am Dduw. Fe ddarganfyddwn hefyd fod y modd rydyn ni'n byw yn tyfu'n fwyfwy gweddigar, a hynny'n aml heb inni sylwi.

Medrwn oedi'n fwriadol, er enghraifft, pan awn i'r eglwys neu wrth neilltuo amser penodol yn ystod y dydd i weddi. Gallwn oedi'n reddfol, wrth wyllo neu ddarllen y newyddion a hanesyn yn achosi inni demlo'r awydd i weddio neu, efallai mai synhwyro Duw'n ein cyffwrdd sy'n ein dwyn i oedi, ac i weddio.

Pausing

What does it mean to pause?

The dictionary says it is to 'cease or suspend activity for a time', to 'linger, tarry, hesitate, stop or rest'. It maybe that we pause for a while to catch our breath, figure out if we're going in the right direction, or to gather our thoughts. When we consider this alongside prayer, what does it mean to take the time to pause and to pray?

To pray doesn't necessarily bring us to a standstill, to cease activity, as our prayer could be physically active, praying as we walk for example. At other times we may pray out from the stillness of our bodies. To pause to pray is to give time to God, to seek ways of resting in God's love.

How comfortable, or not, is the image of resting in God's love when pausing to pray?

In the first letter to the Thessalonians, we read, 'pray without ceasing' [5: 17]; which doesn't mean that we pause to pray through every second of every day! To have definite times when we pause to pray can help us deepen our awareness of God and the movement of the Spirit. Through our prayer we discover more about ourselves and about God. We discover too, the way we live becomes increasingly prayerful; often without us noticing.

We can pause intentionally, for example, when we go to church or by setting a certain time in the day for prayer. We can pause instinctively, when watching or reading the news and an issue brings us to offer a prayer, or maybe it's having a sense of God's touch upon us that calls us to pause, and to pray.

Bydd hanes Mair a Martha'n gyfarwydd ichi [Luc 10: 38-42], lle gwelir Mair yn eistedd yn gwrandao ar Iesu tra bo Martha'n ymboeni gormod am holl baratoadau'r gegin. Pan fyddwn ni'n eistedd i wrando ar Dduw, i weddio, does ots pa mor wag ydy'r meddwl o bethau i'w gwneud, unwaith y byddwn yn ceisio'r llonyddwch hwnnw, mae'n syndod pa feddyliau ddaw i lenwi'n pennau.

Os oes pethau'n tynnu eich sylw wrth ichi oedi i weddio, beth sy'n gymorth ichi ganfod ffordd i ymdawelu?

Mae pob un ohonon ni'n wahanol, ond dyma ambell awgrym:

- Bod â darn o bapur a phensel wrth law i nodi unrhyw feddyliau ichi gael cofio wedyn
- Ceisiwch olau kannwyll a phan ddaw rhywbeth i dynnu'ch sylw, canolbwyntiwch ar fflam y gannwyll
- Canolbwyntiwch ar anadlu'n bwyllog ac, wrth ichi wneud, ailadroddwch air neu ymadrodd byr i'ch helpu ddychwelyd at y llonyddwch ac at weddi

Dduw, rwy'ti'n fy nghofleidio yn y tawlewch ac mewn prysurdeb, wrth imi oedi i orffwys yn dy bresenoldeb dyro lonyddwch a thangnefedd, imi dy deimlo gyda mi a'r weddi rwy'n ei dwyn o'th flaen. Amen.

O'r 1af o Dachwedd, bydd mis nesaf y Flwyddyn Weddi ar gael ar y wefan – cofiwch gymryd golwg, ac i gymryd yr amser i oedi a gweddio. Bydd y thema a'r gweddïau ynglŷn â chofio ac ymlacio.

The story of Mary and Martha will be familiar [Luke 10: 38-42], where Mary sits listening to Jesus while Martha is distracted by all that needs to be done in the kitchen. When we sit to listen to God, to pray, then no matter how empty the mind is of things to do, once seeking that quietness, it's surprising what thoughts come to fill our minds.

If you are distracted when you pause to pray, what helps you to find the way of quietness?

We are all different, but some suggestions are:

- Have paper and pen close by to write down any thought you want to remember later
- Try lighting a candle and when distractions come focus on the candle flame instead
- Focus on your breathing, slowly in and out, and as you do maybe repeat a short phrase or word to help you back to the quietness and to the prayer

God, you embrace me in stillness and when busy, when I pause to rest in your presence bring calmness and peace, so I may feel you with me and the prayer I bring before you. Amen.

From the 1st November, 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 remembering and letting go.