

# Amser i oedi Amser i weddio

# Time to pause Time to pray

## Mae hi'n Ddiwrnod Newydd

Wrth inni ddod at fis Mai, mae'r gwanwyn yn parhau i ddatgelu ei dyfiant newydd a dyma ni'n cael ein hunain rhan o'r ffordd trwy dymor y Pasg. Bu'r siwrne at y groes yn ein harwain trwy'r tawelwch ac i mewn i orfoledd a rhyfeddod diwrnod newydd, dydd yr atgyfodiad. Er ein bod wedi gadael y Pasg y tu cefn inni, mae llwybr bywyd a ffydd yn ymestyn allan o'n blaenau.

Yn ei lyfr, *Benedictus*, dywed John O'Donohue, [athronydd ac awdur ysbrydolrwydd] fel hyn: Does 'na'r un diwrnod yr un fath, a does yr un diwrnod yn aros yn llonydd; mae pob un yn symud trwy diriogaeth wahanol, gan ddefro dechreuadau newydd. [tud.203]

Mae gan dymhorau'r greadigaeth eu rhythmau'u hunain, waeth pa mor annelwig mae'r rhain yn ymddangos i ni, wrth iddyn nhw ein symud trwy diriogaeth wahanol pob dydd. Mae rhywbeth gwahanol i'w ddarganfod ym mhob diwrnod newydd.

Beth ydy rhythm neu batrwm eich diwrnod, a sut mae hynny'n newid trwy bob tymor?

Pa ddechreuadau newydd ydych chi'n eu ceisio neu'n gobeithio amdany'n nhw?

Mae gan yr eglwys hithau ei thymhorau, sy'n datguddio inni, o gam i gam, stori Duw yn Iesu. Wrth inni deithio trwy fis Mai, fe ddewn at y Pentecosta dyfodiad yr Ysbryd Glân. Dyma ichi 'ddiwrnod newydd' arall i'r disgyblion wrth iddyn nhw ddarganfod eu lleisiau, trwy'r Ysbryd, i annerch y torfeydd; ac i ddwyn eraill i ddeall mai Mab Duw oedd Iesu.

Mae pob diwrnod newydd yn lwybr rhyfeddod, yn wahoddiad gwahanol. Dyddiau lle daw'n bywydau ni yn raddol i'r golwg. [tud.201]

## It's a New Day

As we come to May spring is still revealing its new growth and we find ourselves part way through the Easter season. The journey to the cross has led us through the silence and into the joy and wonder of a new day, the day of resurrection. Easter Day may be behind us, but the path of life and faith stretches out before us.

In his book, *Benedictus*, John O'Donohue, [philosopher and writer of Celtic spirituality] writes:

No day is ever the same, and no day stands still; each one moves through a different territory, awakening new beginnings. [pg.203]

The seasons of creation have their own rhythms however blurred they may seem to us, as they move us through a different territory each day. There is something different to be discovered in each new day.

What is the rhythm or pattern of your day, and how does it change through each season?

What are the new beginnings you are seeking for or hoping for?

The church too has its seasons which unfold before us the story of God in Jesus. As we journey through May we come to Pentecost and the coming of the Holy Spirit. This day was another 'new day' for the disciples as they discover through the Spirit their voices to speak to the crowds; and draw others to understand that Jesus was the Son of God.

Each new day is a path of wonder, a different invitation. Days are where our lives gradually become visible. [pg.201]

Dros dymor y Pasg, trwy flaguro a thyfu bob yn gam bach, fe ddaw'r greadigaeth fwyfwy'n weladwy. Mae hi'n dymor sy'n cynnig y cyfle a'r amser inni ryfeddu at harddwch a hyfrydwch natur o'n cwmpas. Mae'r tymor hwn yn gyfnod inni ystyried a myfyrio sut y gall ein ffydd ein hunain flaguro a thyfu, a thrwy hynny ddod yn fwy gweladwy.

Sut yr hoffech chi i'ch ffydd dyfu a blaguro?

Pwy fasech chi'n ei geisio am gymorth, cyngor a chefnogaeth?

Mae pob diwrnod newydd yn dod â gwahoddiad newydd inni, weithiau'n hawdd eu derbyn, dro arall yn anodd tu hwnt. Fe brofodd y disgyblion holl droeon bywyd, a'u profi yn nhaith eu ffydd eu hunain, ac eto, prin y basen nhw wedi dychmygu, gyda chymorth ac yn nerth yr Ysbryd, sut y byddai'r Eglwys yn tyfu. Fel disgyblion heddiw, sut y medrwn ninnau helpu'r eglwys i dyfu?

Dduw Cariad,  
wrth anfon yr Ysbryd Glân  
fe blannaist ddewrder a dealltwriaeth yng  
nghalonau ac eneidiau'r disgyblion,  
tywallta'r un Ysbryd arnaf ac ynof fi,  
fel y gallaf glywed dy wahoddiad,  
dirnad dy alwad i dyfu mewn cariad tuag atat ti  
a'm danfon allan ymhob diwrnod newydd  
i wneud fy ffydd yn weladwy yn Iesu Grist.  
Amen.

O 1 Mai, bydd rhifyn mis nesaf Blwyddyn o Weddi ar gael ar wefan yr Eglwys yng Nghymru – cofiwch gymryd golwg, a chymryd yr amser i oedi a gweddïo. Bydd y thema a'r gweddïau yn edrych ar ddathlu a gweddïo'r labyrith.

Bydd yr Amser i Oedi nesaf yn Y Ddolen ddiwedd mis Mai.

Over this Easter season the growth and blossoming of creation becomes more visible. This season offers to us a time to wonder at the beauty around us. This season offers to us a time to ponder on how our own faith can blossom and grow, and so become more visible.

How would you like your faith to grow and blossom?

Whose help, advice and support would you seek?

Each new day brings to us a different invitation, sometimes easy to accept and at other times very difficult. The disciples had experienced all the ups and downs of life, and in their own faith journey, yet they would have no idea that with the Spirit's help the church would grow. As disciples today, how can we help the church to grow?

God of Love  
in sending the Holy Spirit  
you gave courage and understanding to the  
disciples,  
pour upon me the same Spirit  
so I may hear your invitation,  
discern your call to grow in love for you  
and send me out in each new day  
to make visible my faith in Jesus Christ.  
Amen.

From 1 May, the next month of the Year of Prayer will be available on the Church in Wales website, please do have a look, and take time to pause and pray. The theme and prayers look at celebration and praying the labyrinth.

The next Time to Pause will be in Y Ddolen at the end of May.