Amser i oedi
Amser i weddïo

Time to pause
Time to pray

Gweddïo'r Salmau

Gyda dyfodiad mis Ebrill, mae ein taith trwy'r Grawys yn ein dwyn at yr Wythnos Fawr a'r llwybr at y Groes; cyfnod o boen a galar, hyd nes daw sylweddoliad yr atgyfodiad a'r dathlu ddaw yn ei sgîl.

Doedd dim modd i Iesu, gan ei fod driw i Dduw ac iddo fo'i hun, osgoi'r ffordd oedd yn arwain at Jerwsalem, na'r dynged anorfod a wynebai ar ddiwedd y daith honno. Ar Ddydd Iau Cablyd, fe welwn ei wewyr wrth i Iesu alw allan ar Dduw, ei Dad, cyn artaith annioddefol y croeshoeliad.
A oes yna adegau pan fuoch chi'n teimlo fel, neu wedi, galw ar Dduw mewn cyfyngder?

Myfyriwch ar sut deimlad oedd hynny.

Wedi tawelwch llethol y Sadwrn Sanctaidd, fe ddown at ryfeddod a gorfoledd yr atgyfodiad. Oedwch i fyfyrio ar y ddrysfa gymysg o emosiynau y byddai'r disgyblion wedi'u profi yn ystod y dyddiau cythryblus rheini.

Doedd awduron y salmau ddim yn brin o ddatgan eu hemosiynau dyfnaf, ac felly, gall y salmau ein helpu, trwy weddi, i fynegi ein teimladau ninnau i Dduw. Mae'r salmau yn gynhyrfiol ac yn atgofus wrth iddyn nhw ganu clodydd eu cariad at Dduw a rhyfeddod ei greadigaeth. Maen nhw'n arllwys eu cri o ddyfnion anobaith a phoen, yn gofyn lle mae Duw, ac yn galw allan am ddial a marwolaeth ar eu gelynion.

A oes ganddoch chi hoff salm ac, os oes, beth mae'n ei olygu i chi?

Mae'r salmau'n sôn am stori bywyd, yn adrodd hanes taith y ffydd. Mae yna gymaint o ddelweddau i'w darganfod, ynghlwm yn y salmau, sy'n ymwneud â'n meddyliau a'n teimladau ninnau wrth inni deithio ar hyd llwybrau'r ffydd. Mae'n ddigon posib y dewch ar draws ambell hanesyn sy'n gyfarwydd ichi, sy'n cyfateb i'ch bywydau a'ch teithiau chithau yn y ffydd, yn adleisio llanw a thrai'r profiadau o ganfod Duw ac o golli golwg arno.

Praying the Psalms

With the arrival of April our Lenten journey brings us to Holy Week and the journey to the Cross; a time of pain and sorrow until the realisation and celebration of the resurrection.

Jesus, being true to God and himself, could not avoid the path to Jerusalem, nor its outcome. On Maundy Thursday we see the inner struggle as Jesus cries out to God before the agony of the crucifixion.
Have there been times when you have, or wanted, to cry out to God?

Reflect on how that felt.

After the silence of Holy Saturday, we come to the wonder and joy of the resurrection.
Pause to reflect on the mix of emotions the disciples will have experienced during those days.

The psalm writers were not afraid of expressing in words their innermost feelings, and so the psalms can help us, in prayer, to express our own feelings to God. The psalms are emotive and evocative as they sing praises in love to God and the wonder of creation. They shout out from their deepest despair and pain, they ask where God is, and call out for vengeance and death upon their enemies.

Do you have a favourite psalm, and if so, what does it mean to you?

The psalms tell the story of life, they tell the story of a journey of faith. There are so many images within the psalms to discover which may relate to our own thoughts and feelings as we journey in faith. They may tell a story that sounds familiar to our lives and journey of faith, echoing the forward and backward movement of finding God and losing sight of God.

Yn y salmau, mae'r awdur yn defnyddio'i stori a'i brofiadau personol yntau i ddwyn i gof o flaen Duw pob poen ac ymdrech, pob llawenydd a buddugoliaeth a gaed, neu a wynebir mewn bywyd. Maen nhw'n dod â'u cwestiynau at Duw, ynghyd â'r rhwystredigaeth o gael eu cwestiynu gan eraill, uchafbwyntiau ac isafbwyntiau bywyd, a gwatwar a dirmyg y "lle mae dy Dduw?"

Mae'r salwmydd hefyd yn edrych tuag at, ac yn ein tywys, at fan y gweddnewidiad, ac at rhyw ymdeimlad o hyder, atgof o Dduw mewn dyddiau blaenorol a'r gobaith mae hynny'n ei aildanio. Maen nhw'n datgelu eu ffydd a'u dealltwriaeth fod Duw gyda nhw. Y Duw sydd gyda ni, yng nghanol y trafferthion a'r helbulon, y terfysgoedd a'r cynnwrf sy'n wynebu dynoliaeth a'r greadigaeth – sy'n ein hwynebu ninnau – yn y dyddiau sydd ohoni.

Os ydy'r salmau'n anghyfarwydd ichi, neilltuwch yr amser i droi atyn nhw a phori trwyddyn nhw.

Clyw fy ngweddi, O Dduw,
a phaid â chuddio dy wyneb oddi wrtha i
yn fy ngofid.
Paid ag aros yn dawel, O Dduw fy moliant.
Gwared fi rhag gwefusau celwyddog
a thafodau twyllodrus,
boed i'r rhai hynny sy'n ceisio
cywilyddio a drysu 'mywyd;
boed iddyn nhw fod fel y glaswelltyn
sy'n egino yng nghilfachau'r to
ond sy'n gwywo cyn iddo dyfu.
Bodlon ydy'r rheini
sy'n cerdded yn ffyrdd ein Duw,
gan mai ti
sy'n estyn cymorth a chysur iddyn nhw.
Cenwch fawl llawn llais i Dduw ein nerth.
Amen.

Geiriau ac adnodau wedi'u haddasu o nifer o'r Salmau.

O 1 Ebrill, 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 fywyd newydd a sut i weddïo'n greadigol. Bydd yr Amser i Oedi nesaf yn Y Ddolen ddiwedd mis Ebrill.

In the psalms the writer uses their personal story and experience to remember before God the pain and the struggle, and the joy and triumph, they have faced in life, and are facing. They bring to God their questioning and the being questioned by others, the highs and lows of life, and the 'where is your God?'.

The psalmist also looks, and takes us, to the place of transformation, and into a sense of confidence, a remembrance of God in previous times and the hope this then brings. They reveal their faith and understanding that God is with them. God who is with us, in the struggles that humanity and creation faces - and we face - in the present day.

If the psalms are unfamiliar, take a little time to pause and read them.

Hear my prayer, O God,
and do not hide your face from me
in my distress.
Do not be silent, O God of my praise.
Deliver me from lying lips
and deceitful tongues,
may those who seek my life
be put to shame and confusion;
let them be like the grass on the housetops
that withers before it grows up.

Happy are those who walk in the way of God,
because you have helped and comforted them.
Sing praises aloud to God our strength.
Amen.

Words and verses taken from a number of psalms.

From 1 April, 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 new life and to pray imaginatively. The next Time to Pause will be in Y Ddolen at the end of April.