# Amser i oedi
# Amser i weddïo

**Llwybr newydd i'w deithio?**

Gall dechrau blwyddyn newydd fod yn adeg o gymryd cipolwg yn ôl ar y llwybr a deithiwyd dros y 12 mos blaenorol – y lleoedd yr ymwelwyd â nhw a'r bobl y daethon ni ar eu traws – ynghyd â phob uchafbwynt a siom a brofwyd.
Mae hi hefyd yn adeg i edrych ymlaen a'r llwybr cyfarwydd a diarwybod sy'n ymestyn o'n blaen.

Beth bynnag ein profiad a'n hatgofion o'r flwyddyn, fe fydd wedi llunio newid o'n mewn; yr un person ydyn ni hyn y bôn ond, rhywsut, hefyd, yn wahanol trwy'r llu o brofiadau amrywiol a ddaeth i'n rhan trwy gydol y flwyddyn. Efallai nad ydy'r ymdeimlad hwn o newid yn amlwg iawn a phrin y bydd eraill yn ei sylwi.

Beth sydd wedi newid yn eich bywyd, a sut mae hyn wedi'ch newid chi?

Mae bod yng nghwmni Duw mewn gweddi yn gallu ein helpu i fyfyrio'n ddyfnach ar bob pant a bryn yn ein bywyd, ac i ddirnad symudiad yr Ysbryd ar y llwybr a deithiwyd.

Efallai y byddai o gymorth ichi sgwennu a llunio eich taith fel map. Tynnu llun o lwybr hir a throellog ar ddarn mawr o bapur, gan nodi ar y llwybr yr adegau arwyddocaol rheini a fu'n bwysig yn eich perthynas â Duw. Byddwch yn greadigol. Edrychwch ar y droeon hawdd, y trafferthion ar hyd y daith, yr amseroedd yn sefyll wrth groesffordd, yr adegau'n aros i'r goleuadau newid o goch i wyrdd, adegau o dristwch, adegau o lawenydd, adegau pan fu Duw'n teimlo'n agos neu'n bell i ffwrdd.

Wrth ichi weddïo, ystyriwch hefyd:
Pa bethau wnaeth eich herio, a'ch trawsnewid – yn eich bywyd ac yn eich perthynas â Duw?
I ba gyfeiriad fydd, neu y gobeithiwch y bydd, eich siwrne yn eich harwain yn y misoedd sydd i ddod?

# Time to pause
# Time to pray

**A new path to travel?**

The beginning of a new year can be a time of looking back to the path that has been travelled over the past 12 months - places visited and people met – along with all the highs and lows that have been experienced.
It is a time too, to look ahead and the known and unknown path that stretches out in front of us.

Whatever our experience and memories are of the year it will have brought about a change within us; we are the same person but also somehow different due to our many and varied experiences throughout the year. This sense of change may be very noticeable or hardly visible to others.

What has changed in your life, and how has it affected you?

Being with God in prayer can help us to reflect more deeply on the ups and downs of life, and to discern the movement of the Spirit on the path that has been travelled.

You may find it helpful to write and draw your journey as a map. Drawing a long and winding pathway on a large sheet of paper, and marking on the pathway significant moments important in your relationship with God. Be creative. Look at the easy walk, the uphill struggles, times standing at the crossroad, times waiting for the lights to change from red to green, times of sorrow, times of joy, times when God has felt close or far away.

As you pray, consider too:
What has challenged you, and transformed you - in your life and in your relationship with God?
Where will, or where do you hope, your journey will take you in the months to come?

Gall cyfnod o dawelwch, yn treulio amser yn myfyrio ar daith bywyd a ffydd y flwyddyn a aeth heibio, ein helpu ni i ganfod darlun neu bersbectif fwy cywir o'n hatgofion a'n teimladau. Gall fod yn adeg o ddarganfod llwybrau newydd, o bosib, inni eu tramwyo, anturiau a mentrau newydd mae Duw'n ein galw i fod yn rhan ohonyn nhw, ffyrdd newydd o ddatgelu, a gwasanaethu, Duw.

A ydych chi'n ymdeimlo Duw'n eich galw i ddilyn trywydd 'llwybr newydd'? Os ydych chi, neu beidio, sut ydych chi'n teimlo am hynny?

Mae dechrau blwyddyn newydd yn medru bod yn amser gwneud addewidion, er, does wybod faint, os o gwbl, sy'n cael eu cadw! Efallai, ar eich rhestr chi, fe fydd addewid i dreulio mwy o amser yn dawel mewn gweddi.

Duw popeth a fu, ac sydd, ac eto i ddod,
Cydymaith yn f'ymyl
ple bynnag mae'r daith yn f'arwain.
Trwy dy Ysbryd Glân,
boed imi deimlo dy bresenoldeb
gyda mi ym mhob eiliad,
yn fy nal yn dy gariad
wrth imi fyfyrio ar bopeth a fu,
popeth a drysoraf yn fy nghalon,
yr holl lwybrau sydd eto i'w darganfod.
Pan fo'r llwybr yn galed, bydd yn agos,
pan fo'r llwybr yn hawdd,
rho gymorth imi beidio â d'anghofio.
Wrth i'r flwyddyn newydd eleni ymagor o'm blaen,
boed imi geisio dy ddilyn di,
yn fwy ffyddlon, yn fwy gweddïgar,
o ddydd i ddydd.
Amen.

O 1 Ionawr, bydd rhifyn mis nesaf Blwyddyn o Weddi ar gael ar wefan yr Eglwys yng Nghymru, felly cymrwch olwg a neilltuwch yr amser i oedi a gweddïo. Bydd y thema a'r gweddïau yn edrych ar gynhwysiant a gweddi eiriolaeth.

In a time of quietness spending time reflecting on the journey of life and faith of the past year can help us discern a truer picture or perspective of our memories and feelings. It can be a time of discovering there may be new paths for us to travel on, new ventures God calls us to be a part in, new ways of revealing, and serving, God.

Do you have the sense of God calling you to travel upon a 'new path'? If you do, or don't, how do you feel about it?

The beginning of a new year can be a time of making resolutions, which may or may not be kept! Maybe on your list, there will be a resolution to spend more time quietly in prayer.

God of all that was, and is, and is yet to be,
Companion at my side
wherever the path takes me.
Through your Holy Spirit
may I feel your presence
with me in each moment,
holding me in love
as I reflect upon all that has been,
all I treasure in my heart,
all the paths still to be discovered.
When the path is hard, be close,
when the path is easy,
help me not to forget you.
In the unfolding of this new year,
may I seek to follow you,
more faithfully, more prayerfully,
day by day.
Amen.

From 1 January, 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 will look at inclusion and the prayer of intercession.