Amser i oedi
Amser i weddïo

Cariad Duw

Mae mis Chwefror yn dechrau gyda Mair a Joseff yn cymryd Iesu i gael ei gyflwyno yn y Deml [Luc 2: 22-40]. Yno, maen nhw'n cyfarfod â Simeon ac Anna, sydd wedi bod yn disgwyl yn amyneddgar am ddyfodiad Duw i'w mysg. Mae hi'n amser dathlu a llawenhau, ac eto, fel inni ddarllen, mae hi hefyd yn amser proffwydoliaeth sy'n dod â geiriau i Mair sy'n sôn am y boen sydd i ddod, 'a byddi di'n dioddef hefyd, fel petai cleddyf yn trywanu dy enaid di.'

Yma, fe ddarganfyddwn ni gariad sy'n fendith ac sy'n cyfoethogi ein bywyd, a chariad sy'n ein hatgoffa pa mor fregus ydy bywyd yn y byd hwn. Dydy sicrwydd cariad Duw, a'i nabod, bod yn berchen ffydd, ddim yn dwyn ymaith oddi wrthon ni ein holl gorbryderon ac ofnau, torcalon a gwaeledd, na'r cleddyfau sydd fel petaen nhwn'n trywanu'n ddwfn i fer ein hesgyrn a'n heneidiau.

Petae rhywun yn gofyn, sut fasech chi'n disgrifio Duw? Beth ydy'r ddelwedd o Dduw sydd yn eich meddwl? Mae'r ateb, wrth gwrs, yn dibynnu ar gymaint o wahanol bethau: er enghraifft, yr hyn a ddysgwyd fel plentyn, y modd rydych chi'n disgrifio a gweld eich hun, profiadau bywyd, y rhai sy'n rhannu eich bywyd, yn bersonol, ac yn yr eglwys.

A ydy Duw, yn Dduw cariad ac, os felly – neu beidio – sut mae hyn yn effeithio ar eich gweddïo a'ch perthynas gyda Duw?

Mae sawl rhan yn y Beibl sy'n sôn am gariad Duw. Yn llythyr cyntaf Ioan, mae'n dweud 'gadewch i ni garu'n gilydd, am fod cariad yn dod oddi wrth Dduw', a 'cariad ydy Duw' [4: 7-21] ac yn Eseia 43, mae Duw'n datgelu pa mor werthfawr ydyn n a 'dw i'n dy drysori di ac yn dy garu di' [4].

Mae'r rhain yn ddarnau, ymadroddion, geiriau y gellir eu dwyn i weddi dawel. I eistedd yn dawel ac ystyried gymaint mae Duw'n ein caru fel yr ydyn ni, hyd yn oed os na all ein cariad ni gystadlu â chariad Duw tuag aton ni, neu hyd yn oed, efallai, y cariad sydd ganddon ni tuag at ein hunain.

Time to pause
Time to pray

The Love of God

February begins with Mary and Joseph taking Jesus to be presented at the Temple. [Luke 2: 22-40] There they meet with Simeon and Anna who have been patiently waiting for the coming of God amongst them. It's a time to celebrate and rejoice and yet, as we read it is also a time of prophecy that brings to Mary words of the pain to come, 'a sword will pierce your own soul too.'

Here we discover love that is a blessing and enriches our life and love that reminds us of the fragility of life in the world. To have and know the love of God, to have faith, does not take from us anxieties and fears, heartbreak and ill health, or the swords that seem to pierce deep into our inner being and soul.

If asked, how would you describe God? What image do you have of God? The answer of course will depend upon many different things: for example; what was learnt as a child, the way you describe and see yourself, experiences of life, those who share in your life, personally, and in church.

Is God, a God of love, and if so – or not – how does this effect your prayer and relationship with God?

There are many passages in the bible which speak of God's love. In the first letter of John, we read 'let us love one another, because love is from God', and 'God is love' [4:7-21] and in Isaiah 43 God reveals how we are precious and 'honoured, and I love you' [4].

These are passages, phrases, words which can be taken into quiet prayer. To sit quietly and ponder upon how God loves us as we are even if our love can never match God's love for us, or perhaps the love we have for ourself.

Efallai bod gweddïo a chnoi cil neu fyfyrio ar gariad Duw yn rhwydd, gan ddod ag ymdeimlad o orfoledd ac agosatrwydd Duw. Gall hefyd fod yn anodd, yn anghysurus, neu gorddi atgofion o'r gorffennol neu'r presennol yr oeddech yn meddwl eu bod wedi'u rhoi i orffwys, neu'n gudd.

Pa bynnag deimladau sy'n cael eu profi wrth weddïo, un ffordd o gyflwyno'n hunain i Dduw ac archwilio'r holl deimladau sy'n dod i'r cof ydy trwy gyfarwyddyd ysbrydol. Sgwrsio a rhannu gydag un wnaiff wrando arnoch chi, yng nghariad Duw, ar bopeth sydd ganddoch chi i'w ddweud ac estyn cymorth a galluogi ymwybyddiaeth ddyfnach a sgwrs weddïgar i ddigwydd. Mae'n fodd i archwilio bywyd a galwad Duw ynoch chi, a'ch perthynas bersonol â Duw.

A ydy eich perthynas gyda Duw cystal ag y dymunech iddi fod?
A ydych chi wedi ystyried chwilio am gyngor cyfarwyddwr ysbrydol? – os am wybod mwy, cysylltwch â mi trwy'r cyfeiriad e-bost ar ddiwedd yr Amser i Oedi hwn.

Dduw Cariad,
Llefara i 'nghalon
y geiriau dwi'n eu cael yn anodd clywed;
fy mod i'n werthfawr, fy mod i wedi fy nhrysori,
fy ngharu gen ti.

Oedwch i fyfyrio ar y cariad hwn

Llefara i 'nghalon eiriau o faddeuant cariadus,
fy mod yn cael fy ngharu, waeth faint o weithiau
dwi'n dy adael di i lawr.

Oedwch i fyfyrio ar gariad Duw

Llefara i 'nghalon
y geiriau dwi angen eu clywed
y gwna i gyflwyno fy hun i'r byd
i adlewyrchu dy gariad.

Oedwch i fyfyrio ar dy gariad tuag at Dduw

Llefara i 'nghalon eiriau o gariad i'm cynnal,
rwan a hyd byth. Amen.

O 1 Chwefror, bydd mis nesaf Y Flwyddyn Weddi ar gael ar wefan yr Eglwys yng Nghymru – cymerwch olwg arni, a chymryd yr amser i oedi a gweddïo. Bydd y themâu a'r gweddïau'n ystyried agweddau o gariad. Bydd yr Amser i Oedi nesaf yn Y Ddolen ar ddiwedd mis Chwefror.

To pray and ponder or reflect upon the love of God may be easy, bring a sense of God's closeness and joy. It may also feel difficult, uncomfortable, or bring up memories from the past or present that were thought to have been dealt with, or hidden.

Whatever the feelings are when praying, one way to present ourselves to God and explore all that is felt and comes to mind is through spiritual direction. To speak and share with one who listens with God's love to all that is said and will help and enable a deeper awareness and prayerful conversation to take place. It's a way to explore God's life and call in you, and your own relationship with God.

Is your relationship with God all you would like it to be?
Have you considered seeking a spiritual director? – to find out more please do contact me on the email address at the of this Time to Pause

God of Love,
Speak into my heart
the words I find hard to hear;
that I am precious and honoured
and loved by you.

Pause to reflect upon this love

Speak into my heart words of loving forgiveness,
that I am loved
no matter how many times I feel I fail you.

Pause to reflect upon God's love

Speak into my heart the words I need to hear
that I will present myself to the world reflect
your love.

Pause to reflect upon your love for God

Speak into my heart
the words of love to sustain me,
now and for ever more. Amen.

From the 1 February, 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 aspects of love. The next Time to Pause will be in Y Ddolen at the end of February.