

CYNLLUN DARLLEN Perthynas

Goddefwch eich gilydd, a maddeuwch i'ch gilydd os bydd gan rywun gŵyn yn erbyn rhywun arall; fel y maddeuodd yr Arglwydd i chwi, felly gwnewch chwithau.
Colosiaid 3:13



Mae gwyliau'r haf yn aml yn adeg i gwrdd â phobl newydd. Felly rydym am ganolbwyntio dros y mis nesaf ar beth sydd gan y Beibl i'w ddweud am berthynas - rhwng ffrindiau, o fewn teulu, gyda chariad a chyda Duw.

Er bod y Beibl wedi ei 'sgrifennu miloedd o flynyddoedd cyn *Insta* a *Tinder*, mae'n hollol berthnasol gan mai Duw sydd wedi ein creu, ac ef sy'n gwybod beth sydd orau i ni. Efallai y bydd yn help i ti gael papur a beiro wrth law i gymryd nodiadau. Cyn darllen, gweddïa y bydd Duw'n siarad â thi ac yn dy helpu i ddeall ei Air, ac y bydd Ef yn defnyddio'r Beibl i newid dy fywyd. Ar ddiwedd pob astudiaeth mae'n bwysig iawn dy fod yn gweddïo ac yn siarad gyda Duw am beth rwyt ti wedi ei ddysgu a'r pethau rwyt ti eisiau eu newid yn dy fywyd di.

Felly, gadewch i ni ddechrau yn y dechrau gyda Genesis, a gweithio'n ffordd drwy'r Beibl gan weld beth mae Duw yn ei ddysgu.

WEDI EIN CREU AR GYFER BYW MEWN CYMUNED

DIWRNOD 1 – DUW YN CREU POBL

Darllena Genesis 1:26-31

- Pwy greodd pobl?
- Ym mha ffordd y mae pobl yn debyg i Dduw?
- Sut mae hyn yn effeithio ar y ffordd yr ydym yn gweld ein hunain ac eraill?
- Beth wyt ti'n sylwi am y ffordd y mae Duw yn ei ddisgrifio ei hun (ad. 26)? Pwy yw'r "ni" yma (sylwa fod tri pherson y Drindod yn rhan o greu pobl)?

Gweddi: *Diolch Dad am ein creu ni ar dy lun a dy ddelw di. Diolch dy fod ti'n Dad, Mab ac Ysbryd Glân, a bod perthynas yn werthfawr i ti. Amen.*

DIWRNOD 2 – Y DRINDOD: DUW Â PHERTHYNAS

Darllena 2 Corinthiaid 13:13

- Beth ydym yn dysgu am dri pherson y Drindod yma (ystyria nhw un ar y tro)?
- Beth mae hyn yn ei ddweud wrthym am agwedd Duw tuag at berthynas?

Gweddi: *Diolch Dad am dy gariad, diolch Iesu am dy ras, a dy fod wedi rhoi dy hun drosom ni, a diolch Ysbryd Glân am dy gwmni a chysur. Amen.*

DIWRNOD 3 – DUW YN CREU CYFALL

Darllena Genesis 2:18-25

- Beth oedd yr unig beth oedd ddim yn "dda" yn greadigaeth Duw (ad. 18)?
- Beth oedd ateb Duw i hyn (ad. 18)?
- Allan o ba ran o gorff Adda y cafodd Efa ei chreu (noder nad y pen na'r traed oedd hyn)? Beth mae hyn yn ei ddweud wrthym am statws Efa?
- Sut oedd y ddau yn teimlo am fod yn noeth? Pam?

Gweddi: *Diolch Duw am greu'r byd, ac am roi cwmni a chyfeillion i ni. Diolch ein bod yn gallu edrych 'mlaen at adeg yn y nefoedd pan fydd popeth yn berffaith unwaith eto, oherwydd beth mae Iesu Grist wedi cyflawni ar y groes.*

DIWRNOD 4 – CHWALU PERTHYNAS

Darllena Genesis 3:6-24

- Beth oedd canlyniadau pechod Adda ac Efa ar:
 - Eu perthynas nhw (ad. 7, 12)?
 - Eu perthynas gyda Duw (ad. 8-10, 23-24)?
 - Eu perthynas gyda'r greadigaeth?
- Beth wnaeth Duw addo iddyn nhw yn ad. 15 (y neidr yw'r diafol, had y wraig yw Iesu)?
- Am beth mae hyn yn sôn?

Gweddi: *Diolch Dad dy fod ti wedi anfon Iesu i farw ar y groes drosom. Maddau i ni ein bod ni wedi torri ein perthynas gyda thi a gyda'n gilydd oherwydd ein pechod. Diolch ein bod ni'n gallu dod 'nôl mewn i berthynas gyda thi oherwydd marwolaeth ac atgyfodiad Iesu. Amen.*

PERTHYNAS WEDI EI HADNEWYDDU

Yn y rhan yma byddwn yn edrych ar sut mae Duw yn adnewyddu'r berthynas sydd wedi cael ei thorri rhyngom ni ag Ef.

DIWRNOD 5 – ADNEWYDDU'R PERTHYNAS RHYNGOM NI A DUW

Darllena 2 Corinthiaid 5:17-21

- Beth sydd wedi digwydd i'r person sydd 'yng Nghrist'?
- Beth mae'r gair 'cymodi' yn ei olygu (*reconciled*) a beth mae hyn yn ei olygu i ni, mewn perthynas â Duw?
- Sut mae'n bosib i ni gael ein cymodi gyda Duw (ad. 21)? Gwaith pwy yw hyn (ad. 18)?

Gweddi: *Diolch Iesu am gymryd ein pechod arnat ti dy hun, er mwyn i ni allu cael ein cymodi gyda Duw.*

DIWRNOD 6 – ADNEWYDDU PERTHYNAS RHWNG POBL

Darllena Effesiaid 2:14-18

- Pwy yw ein heddwch ni (ad. 14)?
- Beth mae'r groes wedi ei wneud i bobl oedd arfer bod yn elynion – yr Iddewon a'r Cenhedloedd (sef pobl nad yw'n Iddewon)?
- Mae'r ddau yn cael eu cymodi gyda Duw - felly beth sy'n digwydd i'w perthynas gyda'i gilydd?



Gweddi: *Diolch ein bod ni'n gallu dod atat ti nawr, trwy aberth Iesu Grist, a diolch am yr heddwch a'r gymdeithas mae hyn yn rhoi. Diolch am fy ffrindiau sy'n Gristnogion, a dwi'n gweddio y byddi di'n eu bendithio.*

DIWRNOD 7 – ADNEWYDDU'R PERTHYNAS RHYNGOM NI A'R GREADIGAETH

Darllena Datguddiad 21:1-8

- Am ba gyfnod mae'r adnodau yma yn sôn?
- Beth fydd yn digwydd i'r ddaear a'r nefoedd?
- Beth fydd yn gorffen neu'n mynd heibio yn y lle newydd (ad. 4)?
- Sut fedrwn ni ymddiried a gwybod bod hyn yn mynd i ddigwydd (ad. 5 a 6)?

Gweddi: *Arglwydd, rwy'n edrych 'mlaen gymaint at fynd i'r nefoedd lle na fydd unrhyw bechod na dagrau. Diolch ein bod ni'n gallu bod yn sicr bod hyn yn mynd i ddigwydd. Amen.*

BYW MEWN CYMUNED

Er ein bod ni'n byw mewn byd sydd wedi syrthio mae hi'n bosib mwynhau a bod mewn perthynas yn y ffordd mae Duw yn bwriadu. Mae'r Beibl yn siarad llawer am sut dylem ni drin ein gilydd. Yn ystod y dyddiau nesaf, byddwn yn canolbwyntio ar hyn.

DIWRNOD 8 – PERTHYNAS O UNDOD

Darllena Effesiaid 4:1-7

- Mae Paul (awdur y llythyr hwn) yn rhestru chwe ffordd y dylai'r Cristnogion ymddwyn tuag at ei gilydd - beth ydyn nhw?
- Mae e hefyd yn rhoi sawl rheswm am ymddwyn fel hyn. Beth sy'n gyffredin rhwng Cristnogion (ad. 4-7)?
- Beth sy'n cymell (*motivate*) a helpu'r Cristnogion gyda hyn (ad. 1 a 7)?

Gweddi: *Diolch Iesu dy fod ti'n rhoi gras i ni i ymddwyn mewn cariad ac undod at ein gilydd. Diolch am gael bod yn rhan o dy deulu di. Maddau i fi pan rwy'n methu gwneud hyn. Amen.*

DIWRNOD 9 – PERTHYNAS O FENDITH

Darllena Effesiaid 4:29-5:2

- Sut dylen ni siarad gyda'n gilydd (ad. 29)?
- Beth ddylen ni deimlo tuag at ein gilydd (ad. 31-32)?
- Mae Paul yn rhoi dau reswm dros ymddwyn fel yma - beth ydyn nhw? (ad. 30 a phennod 5:1-2)

Gweddi: *Dad, maddau i mi dristau'r Ysbryd Glân ar adegau trwy beidio ag ymddwyn mewn cariad tuag at bobl eraill. Helpa fi i fod yn 'efelychwr' Duw, a diolch bod Crist wedi fy ngharu a rhoi ei hun drosof fi. Amen.*

DIWRNOD 10 – PERTHYNAS O OSTYNGEIDDRWYDD

Darllena Philipiad 2:1-11

- Mae Paul yn ein helpu i ddeall beth yw ystyr gostyngedd (gair hir!) yma. Sut mae e'n esbonio'r gair (ad. 3 a 4)?
- Pa esiampl sy'n cael ei ddefnyddio o ostyngedd (ad. 5-11)?



Gweddi: Diolch Dad bod Iesu yn fodlon roi heibio'r nefoedd er mwyn dod i'r byd i fy achub i. Helpa fi, felly, i fod yn ostyngedig a rhoi eraill o flaen fy hunan. Amen.

DIWRNOD 11 – PERTHYNAS O FADDEUANT

Darllena Colosiaid 3:12-15

- Sut mae Paul yn disgrifio'r Cristnogion yma (dechrau ad. 12)?
- Oherwydd hyn, sut dylen ni ymddwyn tuag at ein gilydd (wyth peth!)?
- Pa tri pheth fydd yn helpu ni ymddwyn yn y ffordd yma (ad. 15)?

Gweddi: Diolch Dad dy fod ti'n rhoi tangnefedd i fi. Helpa fi i fod yn ddiolchgar, ac i wisgo'r holl bethau yma (rhestra nhw o ad. 12-14). Amen

DIWRNOD 12 – PERTHYNAS O WASANAETHU

Darllena 1 Pedr 4:8-10

- Sut dylen ni ddangos cariad tuag at ein gilydd (ad. 9-10)?
- Mae cariad yn golygu gwneud rhywbeth, nid teimlad yn unig. Sut fedrwn ni garu ein gilydd yn ddwfn?

Gweddi: Diolch Dad bod Iesu wedi ein caru gymaint nes iddo farw ar y groes trosom. Oherwydd hyn, helpa fi i garu eraill a bod yn fodlon eu gwasanaethu. Amen.

DIWRNOD 13 – PERTHYNAS ADEILADOL

Darllena 1 Thesalonïaid 5:4-11

- Beth mae'n golygu i fod yn perthyn i'r dydd?
- Beth ddylen ni 'gwisgo' bob dydd (ad. 8)?
- Rydym i annog ein gilydd ac adeiladu ein gilydd yn y ffydd – sut ydym yn gallu gwneud hyn?

Gweddi: Dad, helpa fi i fod yn galonddid i bobl eraill, ac i adeiladu eraill yn eu ffydd trwy eu hatgoffa am Iesu. Maddau i fi am yr adegau pan nad wyf wedi bod yn gymorth i eraill trwy fy ngeiriau neu fy ngweithredoedd. Amen.

DIWRNOD 14 – PERTHYNAS O BARCH

Darllena 1 Thesalonïaid 4:3-8

- Beth yw ewylllys Duw ar ein cyfer ni (h.y. beth mae Duw eisiau ar ein cyfer – ad. 3)?
- Sut mae Paul yn disgrifio anfoesoldeb rhywiol (ad. 5)?
- I beth y mae Duw wedi ein galw?
- Sut mae hyn yn effeithio ar y ffordd y dylem drin ein gilydd (ad. 7)?

Gweddi: Dad, maddau i ni am yr adegau pan ydym wedi ymddwyn neu feddwl mewn ffordd na ddylem ni tuag at rywun arall. Diolch am dy ras di. Amen.

DIWRNOD 15 – PERTHYNAS O BURDEB

Darllena Effesiaid 5:1-8

- I bwy y dylen fod yn debyg ('efelychu')?
- Pam ddylen ni wneud hyn (ad. 1 a 2)?



→ Sut mae'n bosib i ni Ei efelychu? Beth mae'n golygu i fod yn 'plant y goleuni' (ad. 8) a sut mae hyn yn edrych yn ymarferol (ad. 3-7)?

Gweddi: Diolch Iesu dy fod ti wedi fy ngharu a rhoi dy hun tros offi. O ganlyniad i hyn, helpa fi i fyw fel plentyn y goleuni, ac i sefyll yn erbyn temtasiwn. Amen.

DIWRNOD 16 – TEMTASIWN Mewn PERTHYNAS

Mae pechod yn effeithio ar bob rhan o'n bywydau, yn cynnwys ein perthynas gydag eraill. Felly mae temtasiwn i bechu mewn perthynas – boed yn rhywiol, neu drwy frifo rhywun, neu fod yn anffyddlon.

Darllena Mathew 4:1-11

- Beth oedd Iesu wedi bod yn ei wneud cyn i'r diafol ei demtio? Sut fyddai Iesu wedi bod yn teimlo?
- Weithiau nid yw temtasiwn yn amlwg. Beth oedd y diafol yn temtio Iesu i'w wneud?
- Beth oedd Iesu'n ei ddefnyddio i ymateb i'r diafol? Sut y gall hyn helpu pan fyddwn ni'n cael ein temtio?

Gweddi: Diolch Iesu dy fod ti wedi cael dy demtio yn yr un ffordd â mi, ond heb bechu. Diolch dy fod ti wedi cymryd fy lle a chymryd y gosb rwy'n ei haeddu. Rho nerth i fi wrthod pechod. Amen.

DIWRNOD 17 – GRAS Mewn PERTHYNAS

Darllena 1 Ioan 1:5-2:2

- Beth yw'r 'genadwri' (neges) mae Ioan (awdur y llythyr) yn ei rannu am:
 - Y tywyllwch?
 - Y goleuni?
- Beth mae gwaed Iesu yn ei wneud (pennod 1:7 a phennod 2:1-2)?
- Meddwl am adeg pryd yr wyt ti wedi brifo rhywun mewn perthynas (teulu, ffrind, cariad), beth sy'n digwydd pan fyddwn yn cyffesu ein pechod (ad. 9)?

Gweddi: Diolch Dad dy fod ti'n ffyddlon a chyfiawn, a byth yn mynd yn ôl ar dy air. Diolch, dy fod ti'n fodlon maddau beiau. Amen.

DIWRNOD 18 – CARIAD GO IAWN

Darllena 1 Corinthiaid 13:4-6

- Mae'r Beibl yn siarad llawer am garu ein gilydd, ond beth yw cariad go iawn (ad. 4-6)?
- Sut mae'r cariad yma yn wahanol i gariad y byd (er enghraifft, mewn ffilm *Disney*, neu yn *Eastenders* neu *Friends*)?
- Sut mae'n bosib i ni garu yn y ffordd yma (1 Ioan 4:19)?

Gweddi: Diolch Iesu dy fod ti wedi fy ngharu fi yn gyntaf, tra'r oeddwn i'n bechadur a ddim yn dy garu di. Helpa fi i dy garu di ac eraill yn yr un ffordd. Amen.

DIWRNOD 19 – PERTHYNAS O ABERTH A PHLYGU

Darllena Effesiaid 5:20-33

- Am bwy mae ad. 20 a 21 yn sôn ac am bwy neu beth mae gweddill yr adnodau yn sôn?
- Sut mae gŵr a gwraig fod i ymddwyn tuag at ei gilydd?
- I beth mae'r berthynas o briodas yn cael ei chymharu?
- Yn ad. 21, mae Paul yn rhoi rheswm i ni ddarostwng i'n gilydd – beth yw'r rheswm?



Gweddi: Diolch Dad dy fod ti'n fy ngharu a bod lesu wedi rhoi ei hun yn aberth drosta i. Helpa fi i garu eraill mewn ffordd aberthol hefyd. Rwy'n gweddio yn arbennig dros y cyplau priod rwy'n eu hadnabod, helpa nhw i garu ei gilydd fel yma. Amen.

DIWRNOD 20 – PERTHYNAS CYDRADD

Mae cydraddoldeb yn bwysig mewn perthynas, ond yn enwedig perthynas ysbrydol rhwng gŵr a gwraig (neu gariadon sy'n ystyried os dyle nhw fod yn briod).

Darllena Amos 3:3 a 2 Corinthiaid 6:14-16

- Beth sy'n achosi trafferth i bobl gerdded mewn cytundeb gyda'i gilydd (Amos 3:3)?
- Pa resymau mae Paul yn eu rhoi am beidio 'ymgysylltu'n amhriodol' gyda phobl nad ydynt yn Gristnogion (2 Corinthiaid 6:14-16)?
- Yw hyn yn golygu na ddylen ni fod yn ffrindiau a chydweithwyr gyda phobl nad ydynt yn Gristnogion? Pam?
- Sut ddylai hyn effeithio ar dy agwedd tuag at y person yr wyt ti am ei briodi yn y dyfodol?

Gweddi: Diolch am dy air di, a dy fod ti'n helpu ni i wybod beth sy'n iawn. Helpa fi i wneud penderfyniadau doeth a chywir. Amen.

ENGHREIFFTIAU O BERTHYNAS

Mae'r Beibl yn ein dysgu am berthynas mewn sawl ffordd wahanol. Yn ogystal â'r ddysgeidiaeth am sut i drin ein gilydd, mae 'na hefyd lawer o enghreifftiau o fywydau pobl go iawn yn y Beibl sydd yn ein helpu i ddeall bwriad Duw ar gyfer ein perthynas gyda'n gilydd.

DIWRNOD 21 – DAFYDD a JONATHAN: BFFs

Darllena 1 Samuel 18:1-5

- Sut oedd Jonathan yn teimlo tuag at Dafydd?
- Sut oedd y cariad a'r cyfeillgarwch yn cael ei ddangos yn ymarferol?
- Beth mae hi'n golygu i ni i garu pobl eraill fel yr ydym yn caru ein hunain?

Gweddi: Diolch Dad am roi ffrindiau i ni (enwa rhai ohonyn nhw). Helpa fi i fod yn ffrind ffyddlon ac anhunanol. Rho gyfle i fi fod yn ffrind da i rywun sydd efallai yn unig ac angen ffrind yr haf yma. Amen.

DIWRNOD 22 – MERCH-YNG-NGHYFRAITH FFYDDLON: RUTH a NAOMI

Darllena Ruth 1:6-18

- Beth ddywedodd Naomi wrth ei dwy ferch yng nghyfraith (ad. 11-13)? Pam?
- Beth oedd ymateb Ruth (ad. 16-17)?
- Mae Ruth yn gwneud ymrwymiad i Naomi ac i Dduw yma. Ym mha ffyrdd y medrwn ni fod yn ffrindiau ffyddlon?

Gweddi: Diolch am ddangos i mi yn dy air sut i fod yn ffrind da. Helpa fi i weddio dros fy ffrindiau, ac i'w hannog yn eu ffydd. Rwy'n gweddio dros fy ffrindiau sydd ddim yn Gristnogion, ac am gyfleoedd i rannu'r efengyl gyda nhw. Amen.



DIWRNOD 23 – Ffordd wahanol i gael gŵr!

Darllena Ruth 3:1-15

Dydw i ddim yn awgrymu mai hyn yw'r ffordd o fynd o gwmpas dangos diddordeb mewn rhywun! Roedd yr hanes yma mewn cyfnod a diwylliant gwahanol iawn i heddiw. Ond mae 'na wersi pwysig yma.

- Beth wnaeth Ruth i ddangos bod ganddi hi ddiddordeb yn Boas (ad. 7-9)?
- Sut wnaeth Boas ymateb (ad. 10-13)?
- Mae Ruth a Boas yn cael eu disgrifio'n 'deilwng' – Boas oherwydd ei fod heb gymryd mantais o Ruth; a Ruth oherwydd ei bod wedi rhoi anghenion ei mam-yng-nghyfraith o flaen ei hanghenion ei hun. Sut fedrwn ni sicrhau ein bod ni'n 'deilwng' yn y ffordd rydym yn ymddwyn tuag at eraill?

Gweddi: *Diolch am esiampl Ruth a Boas. Helpa fi i fod yn deilwng yn y ffordd rwy'n ymddwyn mewn perthynas. Amen.*

DIWRNOD 24 – PERTHYNAS NIWEIDIOL: Samson a DELILA

Darllena Barnwyr 16:1-22

- Roedd gan Samson waith arbennig fel barnwr yn Israel. Ond mae'n cael ei lygad-dynnu - gan bwy, a pham?
- Sut mae Delila yn trin Samson?
- Beth oedd canlyniad hyn (ad. 20 a 21)?

(Darllena ad. 22 a'r bennod nesaf i weld sut mae Duw yn camu mewn i'r sefyllfa)

Gweddi: *Dad, helpa fi i wneud penderfyniadau doeth yn fy mherthnasau gyda phobl eraill. Helpa fi i beidio â gadael i bobl fy niweidio a fy nhynnu i ffwrdd ohonot ti. Amen.*

DIWRNOD 25 – MADDEUANT MEWN PERTHYNAS: JOSEFF A'I FRODYR

Darllena Genesis 45:1-8 a Genesis 50:20

- Beth oedd y ddau reswm pam fod Joseff yn yr Aifft (bwriad ei frodyr a bwriad Duw)?
- Sut wnaeth Joseff ymateb i'w frodyr?
- Beth ddysgodd Joseff trwy ei brofiad yn yr Aifft (Genesis 50:20)?
- Sut wnaeth hyn alluogi Joseff i faddau i'w frodyr?

Gweddi: *Diolch Dad dy fod ti'n rheoli popeth, ac yn gallu dod a phethau da hyd yn oed allan o bethau drwg. Helpa ni i faddau i unrhyw un sydd wedi ein brifo. Amen.*

DIWRNOD 26 – PERTHYNAS I OSGOI

Er bod y Beibl yn siarad am faddeuant, mae hefyd yn ein cyngori yn erbyn aros mewn perthynas niweidiol.

Darllena Diarhebion 13:20

- Pa ddylanwad mae pobl ddoeth yn ei gael arnom?
- Beth sy'n digwydd i ffrindiau ffyliaid?
- Sut fedrwn ni sicrhau ein bod mewn perthynas gyda phobl sy'n gwneud lles i ni yn hytrach na gwneud niwed?



Gweddi: *Diolch Iesu am fod y ffrind mwyaf ffyddlon, amyneddgar a doeth erioed. Helpa fi i ddod atat ti gyda phopeth yn fy mywyd i. Amen.*

PERTHYNAS GYDA DUW YW'R PETH PWYSICAF

I orffen y gyfres yma ar berthynas, rydym am ein hatgoffa mai ein perthynas gyda Duw yw'r peth pwysicaf. Aberthodd Iesu ei hun er mwyn adnewyddu ein perthynas gyda Duw. Bydd hyn yn effeithio ar bob rhan o'n bywyd pan fyddwn yn derbyn Iesu fel ein Gwaredwr a'n Harglwydd.

DIWRNOD 27 – Y PETH PWYSICAF

Darllena Mathew 6:25-34

- Am beth mae Iesu yn dweud wrthym ni i beidio â phoeni?
- Pa enghreifftiau mae Iesu yn eu defnyddio i ddangos fod Duw yn darparu?
- Beth ddylen ni geisio yn gyntaf, cyn dim byd arall (ad. 33)?
- Ym mha ffordd y dylai hyn effeithio ar ein hagwedd tuag at berthynas (ad. 34)?

DIWRNOD 28 – BOD YN FODLON

Darllena Philipiad 4:11-13

- Beth oedd Paul wedi dysgu (ad. 11)?
- Mewn pa amgylchiadau oedd Paul yn fodlon (ad. 12)?
- Rydym yn gallu bod yn anhapus gyda'n sefyllfa mewn bywyd, ond rydym yn dysgu yma ei bod yn bosib fod yn fodlon ym mhob sefyllfa. Nid yw hyn bob tro yn hawdd, ond sut oedd Paul yn gallu bod yn fodlon (ad. 13)?

DIWRNOD 29 – Mae GRAS DUW YN DDIGONOL

Darllena 2 Corinthiaid 12:7-10

- Roedd Paul yn stryglo gyda rhywbeth yn ei fywyd. Beth wnaeth Paul ei ofyn i Dduw ei wneud?
- Beth oedd ymateb Duw i'r weddi?
- Mae Duw yn rhoi popeth sydd ei angen arnom – sut mae nerth Duw yn dod yn amlwg (ad. 10)?
- Ym mha ffordd mae hyn yn gysur a help i ni wrth ymdopi gyda sefyllfa anodd?

Gweddi: *Diolch bod dy ras di yn fwy na digon i mi, a dy fod ti'n fy nghynnal yn fy ngwendid a sefyllfaoedd anodd. Amen.*

DIWRNOD 30 – CYSUR

Darllena Salm 34:18

- Sut mae Duw yn ymateb pan ydym yn drist?
- Gall pobl weithiau frifo ei gilydd, ond mae Duw yn ffyddlon – meddwl am amser pan mae Duw wedi dy gysuro ti – efallai trwy adnod o'r Beibl, neu trwy Gristion arall.
- Sut fedrwn ni ddod yn agos at Dduw ar adegau fel hyn?

Gweddi: *Dad, diolch bod ti'n fy adnabod ac yn fy neall. Ti'n gwybod pan dwi'n drist neu'n siomedig. Helpa fi i ddod atat ti gyda phob peth sy'n fy mhoeni i ac i ymddiried ynot ti. Amen.*

DYDD 31 – Y BERTHYNAS BWYSICAF



Darllena Salm 23

- Gyda phwy mae'r Arglwydd yn cael ei gymharu?
- Mae'r Salm yn dweud bydd yr Arglwydd yn darparu popeth rydyn ni angen – pa enghreifftiau mae e'n rhoi o hyn yn y Salm?
- Beth mae'r Salm yn ei ddweud wrthym am amseroedd anodd (ad. 4-5)?
- Beth yw'r addewid ar ddiwedd y Salm (ad. 6)?
- Ym mha ran arall o'r Beibl y caiff Iesu ei ddisgrifio fel bugail? Beth mae'r bugail yn ei wneud (Ioan 10:11)?

Gweddi: Diolch Arglwydd dy fod ti'n fy arwain fel bugail. Helpa fi i gofio mai dyma'r berthynas bwysicaf, a diolch y caf i fyw am byth gyda thi yn y nefoedd. Amen.

Os oes gen ti gwestiynau neu os wyt ti eisiau trafod mwy am yr hyn rwyf wedi'i ddarllen, beth am ofyn i dy rieni neu siarad gyda rhywun yn dy eglwys? Mae hefyd modd danfon cwestiynau i Llwybrau trwy'r ddolen ar dop ein gwefan, neu dros Facebook, Twitter ac Instagram - @Llwybrau.