

Cynllun Darllen y Salmau

Pwrpas yr astudiaethau hyn yw dy helpu i ddarllen rhai o'r Salmau. Mae Duw yn siarad gyda ni drwy'r Beibl, felly mae'n bwysig iawn ein bod ni yn ei ddarllen ac yn meddwl yn ofalus beth mae Duw yn ei ddweud wrthym ni drwyddo fo.

Mae'r darlenniadau wedi eu rhannu'n 35 rhan, gyda chwestiynau ar gyfer pob diwrnod. Efallai y bydd yn help i ti gael papur a beiro wrth law i gymryd nodiadau. Cyn darllen, gweddiä y bydd Duw yn 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 gweddiö ac yn siarad gyda Duw am beth rwyf ti wedi ei ddysgu a'r pethau rwyf ti eisïau eu newid yn dy fywyd di.

Casgliad rhyfeddol o emynau, gweddiäu a barddoniaeth pobl Israel yw llyfr y Salmau. Maent yn cyflwyno pob math o brofiadau, emosiynau a theimladau gwahanol y gall y Cristion eu cael. Yn eu geiriau fe fyddwn yn gweld dagrau'r Salmydd pan mae'n mynd drwy gyfnod anodd. Byddwn hefyd yn clywed ei gri fuddugoliaethus pan mae Duw'n ateb ei weddi. Byddwn yn clywed y Salmydd yn drist yn gofyn am faddeuant ond hefyd yn llawen iawn wrth iddo ymhyfrydu yn Nuw. Mae'r Salmau yn mynd â ni ar roler-coaster ein profiadau ond yn y diwedd mae'n ein harwain i un lle - i addoli Duw ein gwaredwr a'n crëwr.

Dydd 1: Salm 1

⇒ Pwy yw'r ddau grŵp o bobl a beth sy'n wir am y ddau grŵp?

⇒ Beth yw canlyniadau byw yn y ddwy ffordd?

⇒ Pa grŵp wyt ti'n rhan ohono?

Dim ond dwy ffordd sydd i fyw.

Dydd 2: Salm 2

⇒ Mae adnod 1-3 yn dweud wrthym fod pobl ar y ddaear yn byw mewn gwrthryfel yn erbyn Duw – ond beth yw ymateb Duw? (ad. 4-6)

⇒ Pwy yw'r brenin go iawn yn ôl y Salm yma? (Edrych ar ad. 1-3 a'u cymharu gydag ad. 6-9)

⇒ Sut dylai pobl ymateb i hyn? (ad. 10-12)

⇒ Beth yw'r cysur i'r Cristion?

Iesu yw'r Brenin go iawn.

Dydd 3: Salm 3

Roedd Dafydd yn frenin ar Israel. Ond roedd ei fab, Absalom, eisïau ei ladd. Felly roedd Dafydd yn rhedeg i ffwrdd.

⇒ Beth oedd problem Dafydd? (ad. 1-2; 6)

⇒ Sut mae Dafydd yn ymateb? (ad. 3-4)

⇒ Beth oedd canlyniadau ymddiriedaeth Dafydd? (ad. 5-8)

Rydym ni yn gallu galw allan ar Dduw am help hefyd. Mae gweddi yn bwerus gan fod Duw yn bwerus.

Dydd 4: Salm 5

Mae Dafydd yn gweddiö ar Dduw yma.

⇒ Sut mae pechod (gwrthryfel yn erbyn Duw) yn cael ei ddisgrifio? (ad. 9-10)

⇒ Beth yw ymateb Duw i bechod? (ad. 4-6)

⇒ Mae Dafydd hefyd yn bechadur. Ond ble a sut mae e'n cael amddiffynfa? (ad. 7-8; 11-12)



Medrwn lawenhau bod Duw yn gofalu am ei bobl ac mae eisiau clywed ein gweddïau, a chlywed ein bod am ddweud sori am gwrthryfela yn ei erbyn Ef.

Dydd 5: Salm 7

Mae dyn o lwyth Benjamin wedi dweud pethau drwg am Dafydd.

⇒ Sut mae Dafydd yn teimlo? Sut ydyn ni'n teimlo pan mae pobl yn gwneud cam â ni? (ad. 1-5)

⇒ Beth oedd Dafydd yn sicr ohono? (ad. 6-11)

⇒ A fydd pobl ddrygionus yn cael i ffwrdd gyda drygioni? (ad. 12-16)

Diolchwn am wirionedd adnod 17 - mae Duw yn gyfiawn ac mi fydd yn sicrhau fod popeth yn deg.

Dydd 6: Salm 8

Mae'r Salmydd yn addoli Duw yma.

⇒ Beth sydd mor ogoneddus am Dduw, a'r ffyrdd mae'n gofalu am ei bobl? (ad. 1-4)

⇒ Er bod Duw mor rhyfeddol mae'n dal i gofio am bobl. Ym mha ffordd mae pobl yn arbennig? (ad. 5-8)

Mae Duw yn haeddu ei addoli, a diolchwn iddo am ei gariad tuag atom.

Dydd 7: Salm 13

Wyt ti'n teimlo'n drist weithiau ac yn teimlo na fedri gario 'mlaen?

⇒ Sut mae Dafydd yn teimlo yn y Salm yma? (ad. 1-2) Ydyn ni hefyd wedi teimlo bod Duw wedi ein gadael ni?

⇒ Beth yw casgliad Dafydd ar ddiwedd y Salm? Pam bod e'n gallu llawenhau?

Rhaid ymddiried yn yr Arglwydd.

Dydd 8: Salm 19

Edrych allan o dy ffenest nawr – beth wyt ti'n ei weld?

⇒ Beth mae'r byd o'n cwmpas yn ein dysgu am Dduw? (ad. 1-6)

⇒ Mae Gair Duw hefyd yn ein dysgu am Dduw. Sut mae'n cael ei ddisgrifio fan hyn? (ad. 7-13)

⇒ Beth yw dyhead Dafydd yn sgîl y wirioneddau hyn? (ad. 12-14)

Mae Duw yn rhyfeddol – mae'r byd yn dweud, mae Ei air yn dweud... a dylem ni ddweud hefyd.

Dydd 9: Salm 20 a 21

⇒ Beth mae'r Salmydd yn gofyn amdano? (Salm 20:1-5)

⇒ Yn lle mae hyder y bobl? (Salm 20:6-9)

⇒ Ym mha ffordd mae Salm 21 yn ateb i Salm 20?

Mae Duw yn ateb ein gweddïau.

Dydd 10: Salm 22

Mae rhai o'r Salmau'n rhyfeddol gan eu bod wedi eu hysgrifennu cannoedd o flynyddoedd cyn Crist, ac eto maent i weld yn disgrifio Iesu yn berffaith.

⇒ Ym mha ffordd mae'r Salmydd yn dioddef yma? (ad. 1-2)

⇒ Ym mha ffordd mae'r geiriau yma'n wir am Iesu Grist? (ad. 6-8, 16-18)

⇒ Beth yw canlyniadau'r dioddef yn adnod 1-21? (ad. 3-5, 19-21)

⇒ Beth yw canlyniadau dioddef Iesu i ni? (ad. 22-31)

Fe wnaeth Crist ddioddef er ein mwyn ni.



Dydd 11: Salm 23

Geiriau cyfarwydd iawn i rhai ohonom, ond cymra amser i ddarllen yr adnodau yma'n araf, a meddwl beth yw eu hystyr.

- ⇒ Beth mae'r Salm yn ein dysgu ni am ffyddlondeb a darpariaeth Duw i ni?
- Duw yw ein bugail ni – mae'n gofalu amdanom.*

Dydd 12: Salm 25

- ⇒ Beth mae'r Salmydd yn gofyn amdano yn y Salm yma?
- ⇒ Beth ydym yn ei ddysgu am Dduw o'r Salm?
- ⇒ Fedri di ofyn am rai o'r un pethau?
- Gallwn ofyn i Dduw am drugaredd a maddeuant.*

Dydd 13: Salm 27

- ⇒ Beth mae adnodau 1-6 yn ei ddweud wrthym am agwedd Dafydd at fywyd a beth yw sail hyn?
- ⇒ Mae Dafydd yn gofyn am 7 peth – beth ydyn nhw?
- ⇒ Sut mae Dafydd yn ei annog ei hun i barhau i weddio?
- Medrwn drystio Duw ym mhob sefyllfa.*

Dydd 14: Salm 32

- ⇒ Beth yn ôl y Salmydd yw'r peth mwyaf pwysig i'n gwneud yn wyn ein byd? (ad. 1-2)
- ⇒ Beth wnaeth y Salmydd i dderbyn maddeuant? (ad 5)
- ⇒ Sut y dylai'r un y mae Duw'n maddau iddo fyw ei fywyd? (ad. 7-11)
- Gwyn ei fyd yr un y mae Duw yn maddau ei bechodau.*

Dydd 15: Salm 34

- ⇒ Darllen 1 Samuel 21:10 i 22:2 – pam y gwnaeth Dafydd ysgrifennu'r Salm yma?
- ⇒ Gwna restr o'r bendithion y mae Duw yn eu rhoi i'w bobl yn ôl y Salm yma.
- Diolch i Dduw – mae'n gofalu am ei bobl.*

Dydd 16: Salm 42

- ⇒ Sut mae'r Salmydd yn teimlo yn y Salm yma?
- ⇒ Pam ei fod yn teimlo'n drist a beth yw ei brif ddyhead?
- ⇒ Beth fedrwn ni ei ddysgu am ymateb y Salmydd i amseroedd anodd ein bywyd?
- Disgwyl wrth yr Arglwydd.*

Dydd 17: Salm 46

- ⇒ Beth fedrwn ni ei ddysgu am Dduw o'r Salm yma?
- ⇒ Beth yw cysur y Cristion?
- ⇒ Pam fod y Salmydd yn dweud wrthym am 'ymfonyddu' wrth feddwl am Dduw?
- Mae Duw yn amddiffyn ei bobl.*

Dydd 18: Salm 51

Ysgrifennodd Dafydd y Salm yma wedi iddo bechu yn erbyn Duw wrth ddwyn gwraig dyn arall a'i ladd.

- ⇒ Mae Dafydd yn sori yn y salm yma – beth sy'n dangos hyn?
- ⇒ Ym mhwy mae gobaith Dafydd?
- ⇒ Mae Dafydd eisiau maddeuant gan Dduw – beth arall mae'n gofyn amdano? (ad. 6, 10, 12, 15)



Mae angen i bobl Dduw ofyn am faddeuant.

Dydd 19: Salm 67

- ⇒ Mae'r Salmydd yma yn gofyn am fendith Duw – pam mae o eisiau'r fendith yma? (ad 2)
 - ⇒ Pam ddylai'r byd i gyd foli Duw?
 - ⇒ Wyt ti yn rhannu baich y Salmydd i rannu'r neges gyda phobl drwy'r byd?
- Gweddïa am bobl sydd'n rhannu'r newyddion da yn ein byd ni.*

Dydd 20: Salm 73

Mae hon yn Salm sy'n rhoi doethineb i ni.

- ⇒ Pam fod y Salmydd yn teimlo'n drist?
 - ⇒ Wyt ti weithiau yn edrych ar bobl eraill sy'n anwybyddu Duw ac yn teimlo'n eiddgeddus?
 - ⇒ Beth sydd yn mynd i ddirywiad i'r drygionus? (ad. 16-20)
 - ⇒ Beth sydd gan y Cristion yn Nuw? (ad. 23-26)
- Sut mae'r Salmydd yn esiampl i ni pan fyddwn yn eiddgeddus o bobl sy'n anwybyddu Duw? Fydd y rhai sy'n ymddiried yn Nuw byth ar eu colled.*

Dydd 21: Salm 85

- ⇒ Am beth mae'r Salmydd yn gofyn? (ad. 1-7)
 - ⇒ Sylwa nad amdano'i hun mae'r weddi, ond dros bobl Dduw y mae - ym mha ffordd y medri di weddio dros bobl Dduw?
 - ⇒ Pa fendithion mae Duw yn eu haddo? (ad. 8-13)
- Mae Duw yn dda wrth ei bobl.*

Dydd 22: Salm 91

Roedd bywyd yn ansicr yn amser yr Hen Destament.

- ⇒ Sut mae ffydd y salmydd yn Nuw yn newid ei sefyllfa?
 - ⇒ Pa gysur mae'r Salm yn ei roi i'r un sy'n dioddef neu'n ofni ei fod am ddioddef?
 - ⇒ Beth yw'r saith addewid mae Duw yn eu rhoi yma? (ad. 14-16)
- Mae sicrwydd o fyw bywyd yng nghysgod Duw.*

Dydd 23: Salm 95

Mae'r Salm yma yn ein hannog i addoli Duw.

- ⇒ Pa resymau mae'r Salmydd yn eu rhoi am addoli Duw?
 - ⇒ Pa rybudd mae Duw yn ei roi i'r rhai sy'n gwrthod ei addoli?
- Mae Duw yn haeddu ei addoli.*

Dydd 24: Salm 100

Dyma Salm o addoliad.

- ⇒ Beth ydym yn ei wybod am Dduw? (ad 3)
 - ⇒ Pa effaith ddylai'r wybodaeth yma ei gael arnom?
 - ⇒ Wyt ti'n teimlo fel y Salmydd pan fyddi'n addoli Duw? (ad. 1-2)
- Beth am ddysgu'r Salm yma.*

Dydd 25: Salm 103

- ⇒ Gwna restr o'r bendithion ysbrydol sydd i gael yn y Salm yma.
- ⇒ Wyt ti'n eu profi dy hunan?



⇒ Pwy sydd yn rhoi'r bendithion yma i ni?

⇒ Beth ddylai ein hymateb ni fod?

Fy enaid bendithia'r Arglwydd.

Dydd 26: Salm 115

⇒ Sut mae'r duwiau'r cenedloedd (gau-dduwiau) yn cael eu disgrifio? (ad. 4-7)

⇒ Sut mae'n nhw'n cymharu gyda'r Duw go iawn?

⇒ Sut dylem ymateb wrth ddarllen y Salm?

Mae'n Duw ni yn y nefoedd.

Dydd 27: Salm 118

⇒ Pa frawddegau sydd yn cael eu hailadrodd yn y Salm yma?

⇒ Beth mae'r brawddegau yn dweud am Dduw?

⇒ Pwy yw'r maen yn adnod 22? (Y maen i'r gongl oedd y garreg holl bwysig wrth adeiladu – heb y maen yn y gongl byddai'r adeilad yn disgyn)

Crist sy'n bwysig.

Dydd 28: Salm 121

⇒ Sut, pryd a lle y gallwn edrych ar Dduw?

⇒ Beth fydd Duw bob amser yn ei wneud i ni?

Yr Arglwydd yw ein cymorth.

Dydd 29: Salm 136

⇒ Pam fod y Salmydd yn diolch i Dduw? (ad. 1-3)

⇒ Pa frawddeg sy'n cael ei hail-ddweud drosodd a drosodd?

⇒ Beth mae'r Salmydd yn ei ddefnyddio i brofi hyn?

⇒ Sut gallwn ni ddefnyddio hanes i'n hatgoffa o ffyddlondeb a chariad Duw?

Diolchwch i Dduw.

Dydd 30: Salm 150

Dyma anogaeth i foli Duw.

⇒ Pwy ddylai addoli Duw?

⇒ Sut ddylem ni addoli Duw?

⇒ Pam ddylem ni addoli Duw?

Y mae Duw yn haeddu ei foli.

