ADNODD

Darllen yr Ysgrythur yn fyw



Adnodd: Darllen yr Ysgrythur yn fyw

Wedi'i lunio a'i ddethol gan Dylan Parry Jones gydag ysbrydoliaeth a chymorth Bethen Gilliam Davies

Nodyn am y dyfyniadau

Mae'r holl ddyfyniadau o'r Beibl Cymraeg Newydd Diwygiedig (BCND). Mae pob blwch yn rhoi darn hirach am gyd-destun; y pennill neu'r penillion y cyfeirir atynt yn yr ateb wrth yr ymyl yw'r rhai sy'n cael eu hamlygu.

Adnodd

Darllen yr Ysgrythur yn fyw

Yn y llyfr hwn:

Sut mae'r Ysgrythur yn cefnogi ffydd bob dydd 4

1. I ble yr ydych yn troi yn yr Ysgrythur pan ydych yn drist? 6

Y salm sy'n mynd drwy'r oes 7

Yr un onest 8

Yr ateb dau air 9

2. I ble yr ydych yn troi yn yr Ysgrythur pan ydych yn ddig? 11

Yr egwyl cyn siarad 12

Y gŵyn sy'n weddi 13

Y dicter sy'n taro'n union 14

3. Pa ddarn sy'n graidd i pwy ydych chi? 16

Dewis y cadarnhâd 17

Trugaredd y bore 18

Yr enw a'r adnabyddiaeth 19

Pam y cwestiynau hyn? 21

Ble i edrych - rhai darnau i roi cynnig arnynt 22

Pan ydych yn drist 22

Pan ydych yn ddig 22

Pwy ydych chi 23

Sut mae'r Ysgrythur yn cefnogi ffydd bob dydd

Nid gyfreithlyfr yn unig yw'r Beibl, ac nid yw'n lyfr o atebion syml i'w gyfeirio atynt pan fyddwn mewn trafferth; ynddo y mae perthynas yn digwydd. Yn yr Ysgrythurau y mae Duw yn siarad â ni - mewn stori a salm, mewn dadl a llythyr - ac ni'n yn ei yn ei ateb gyda'n bywydau. Wedi ei ddarllen felly, mae'r Ysgrythur yn debyg i eis yn dwylo'r saer coed. Ni ellir gorfodi pren, na'i dynhysbrysu: mae'r saer yn astudio'r grawn, yn gweithio gyda fe yn hytrach nag yn ei erbyn, ac yn araf mae siâp yn codi oedd yno ar bob tro. Dyna y mae'r Ysgrythur yn ei wneud ynom ni. Mae'n ein cynorthwyo i ganfod prydferthwch grawn ein bywydau ni, ac mae'n cerfio ffyrdd newydd o brofi Duw - nid trwy'n gorfodi ni i siâp, ond trwy weithio'n amyneddus gyda'r hyn sydd yno barod.

Mae hefyd yn offer ar gyfer gwneud synnwyr o'r byd. Mae'r Ysgrythur yn dysgu ffordd o weld: gofyn pwy sy'n cael ei anghofio, ble mae trugaredd ei eisiau, beth yw pethau o safbwynt Duw. A phobl sy'n ei ddarllen yn rheolaidd yn darganfod eu bod yn eu caru gyda nhw. Mae ymadrodd yn codi mewn ystafell aros ysbyty. Mae salm yn aros yn y meddwl fel cân sy'n curo trwy'r dydd. Mae stori yn newid yn ddistaw sut y gwelwn ddadl. Ceir y geiriau ar gadw'n hir cyn i'r eiliad ddod pan fydd eu hangen arnom.

Yn y diffeithwch, pan gafodd Iesu ei demtio, dyna'n union yr hyn a ddigwyddodd. Teirgwaith tynnodd Iesu o'r trysorfa ac atebodd gyda'r Ysgrythur y dysgwyd iddo flynyddoedd cyn hynny: 'Y mae'n ysgrifenedig...' Mae'r darn isod yn dangos iddo'n gwneud hynny. Mae'r llyfryn hwn yn gofyn ble mae ein 'ysgrifenedig' ni yn dod o. I ble yr ydych yn troi pan ydych yn drist? I ble yr ydych yn troi pan ydych yn ddig? A pha ddarn sy'n graidd i pwy ydych chwi?

[1]Yna arweiniwyd Iesu i'r anialwch gan yr Ysbryd, i gael ei demtio gan y diafol.
[2]Wedi iddo ymprydio am ddeugain dydd a deugain nos daeth arno eisiau bwyd.
[3]A daeth y temtiwr a dweud wrtho, "Os Mab Duw wyt ti, dywed wrth y cerrig hyn am droi'n fara." [4]**Ond atebodd Iesu ef, "Y mae'n ysgrifenedig: 'Nid ar fara yn unig y bydd rhywun fyw, ond ar bob gair sy'n dod allan o enau Duw.'"**

...

[10]**Yna dywedodd Iesu wrtho, "Dos ymaith, Satan; oherwydd y mae'n ysgrifenedig: 'Yr Arglwydd dy Dduw a addoli, ac ef yn unig a wasanaethi.'"** [11]Yna gadawodd y diafol ef, a daeth angylion a gweini arno.

Mathew 4:1-4, 10-11 (BCND)

1. I ble yr ydych yn troi yn yr Ysgrythur pan ydych yn drist?

Yn aml rydym yn teimlo na allwn na ddylen ni deimlo Tristwch. Gall pobl fod yn dda eu bwriad pan ddwedant 'cheisiwch fod yn obeithiol, mae hyn i gyd yn rhan o gynllun Duw,' ond yn aml mae hynny'n ein gwneud ni'n waeth! Fodd bynnag, mae'n un o'r pynciau y mae'r Beibl yn fwyaf onest amdano. Nid oedd y salmwyr yn cywilyddio am eu galar: daethont â hwn i Dduw'n gyfan, a'u gweddïau hiraethus sydd wedi dod yn rhan o'r Ysgrythur. Felly ni ddylem synnu pan fydd darllenwyr yn cyrraedd am y Beibl mewn eiliadau isel, eu bod yn cyrraedd am bethau gwahanol. Mae'r tri isod yn ei ddefnyddio mewn tair ffordd wahanol - un am addewid, un am gymorth yn y tywyllwch, un am ganiatâd i wylo - a does dim un ohonynt yn darllen y Beibl er mwyn cael eu perswâdio i roi'r gorau i fod yn drist.

Y salm sy'n mynd drwy'r oes

[1]Codaf fy llygaid tua'r mynyddoedd; o ble y daw cymorth i mi? [2]Daw fy nghymorth oddi wrth yr ARGLWYDD, creawdwr nefoedd a daear.
[3]Nid yw'n gadael i'th droed lithro, ac nid yw dy geidwad yn cysgu. [4]Nid yw ceidwad Israel yn cysgu nac yn huno. [5]Yr ARGLWYDD yw dy geidwad, yr ARGLWYDD yw dy gysgod ar dy ddeheulaw; [6]ni fydd yr haul yn dy daro yn y dydd, na'r lleuad yn y nos. [7]Bydd yr ARGLWYDD yn dy gadw rhag pob drwg, bydd yn cadw dy einioes. [8]Bydd yr ARGLWYDD yn gwylio dy fynd a'th ddod yn awr a hyd byth.

Salm 121 (BCND)



Salm 121 - 'Codaf fy llygaid tua'r mynyddoedd.' Dysgodd fy mam hi imi pan oeddwn yn blentyn, un pennill bob nos cyn cysgu, a thydi heb fy ngadael ers hynny. Rwyf wedi'i llefaru mewn cyrddau ysbytai, wrth ymyl beddau, ynghanol y nos pan na daw cwsg. Yr hyn rwy'n caru amdano yw nad yw'n ceisio dychmygu nad yw'r mynyddoedd yn frawsgus: mae'n edrych arnynt yn syth ac yn gofyn o ble y daw cymorth - ac wedyn yn ateb ei gwestiwn ei hun. Mae'r tristwch yn dal yno pan rwyni gorffen, ond mae wedi ei aildrefn. Rwy'n gwybod ble rwy'n edrych nawr.

Yr un onest

[1]**O ARGLWYDD, Duw fy iachawdwriaeth, liw dydd galwaf arnat, gyda'r nos deuaf atat.** [2]Doed fy ngweddi hyd atat, tro dy glust at fy llef. [3]Yr wyf yn llawn helbulon, ac y mae fy mywyd yn ymyl Sheol... [13]Ond yr wyf fi yn llefain arnat ti am gymorth, O ARGLWYDD, ac yn y bore daw fy ngweddi atat. [14]O ARGLWYDD, pam yr wyt yn fy ngwrthod, ac yn cuddio dy wyneb oddi wrthyf?... [18]Gwnaethost i gâr a chyfaill bellhau oddi wrthyf, a thywyllwch yw fy nghydnabod.

Salm 88:1-3, 13-14, 18 (BCND)



Salm 88. Nid oes llawer yn gwybod ei fod yn y Beibl, oherwydd dyma'r salm sy'n gorffen yn y tywyllwch - dim pen daioni, dim 'ond Duw'. Dangosodd cyfaill imi ef yn ystod cyfnod drwg iawn, a'r tro cyntaf i'r Beibl swnio fel fy mhen i oedd hwn. Cefais grio'r tro cyntaf y'i darllenais, a hynny'n syndod arnaf. Nid i deimlo'n well yr wyf yn ei ddarllen; yr wyf yn ei ddarllen oherwydd mae'n profi y gall Duw fy nharhau'n union ble rydw i. Rhywun weddïodd y weddi hon, a'r eglwys wedi'i chadw yn y llyfr am dair mil o flynyddoedd - felly mae lle yn y ffydd am fy nosweithiau gwaethaf i.

Yr ateb dau air

[32]A phan ddaeth Mair i'r fan lle'r oedd Iesu, a'i weld, syrthiodd wrth ei draed ac meddai wrtho, "Pe buasit ti yma, syr, ni buasai fy mrawd wedi marw." [33]Wrth ei gweld hi'n wylo, a'r Iddewon oedd wedi dod gyda hi hwythau'n wylo, cynhyrfwyd ysbryd Iesu gan deimlad dwys. [34]"Ble'r ydych wedi ei roi i orwedd?" gofynnodd. "Tyrd i weld, syr," meddant wrtho. [35]**Torrodd Iesu i wylo.** [36]Yna dywedodd yr Iddewon, "Gwelwch gymaint yr oedd yn ei garu ef."

Ioan 11:32-36 (BCND)



Ioan 11:35 - 'Torrodd Iesu i wylo.' Dau air, yn y rhan fwyaf o feiblau. Pan fu farw Dad ni allwn reoli dim hwy na hynny; cynharais y darnau cysur mawr a'r swn ohonynt yn mynd trwain. Mae hwn yn wahanol, oherwydd mae'n digwydd mewn angladd: mae Iesu'n sefyll wrth bedd rhywun y mae'n ei garu, yn gwylio'r chwiorydd yn wylo, ac yn wylo ei hun. Nid yw'n dweud wrthynt bod yn gryf, nac yn egluro dim - yn wylo mae'n cyntaf, ac yn codi Lasarus wedyn. Felly pan rwy'n colli Dad, mewn angladd neu'n y tŷ ar brynhawn arferol, rwy'n cofio nad yw deuriaid yn fethiant ffydd. Os torrodd Iesu i wylo, rhaid bod wylo'n cael.

EICH TRO CHI

A oes unrhyw un o'r myfyrdodau hyn yn cyd-fynd â'ch profiad chi?

A wnaeth unrhywbeth yn y myfyrdodau hyn eich herio?

Pa ddarn yw'ch un chi pan ydych yn drist?

2. I ble yr ydych yn troi yn yr Ysgrythur pan ydych yn ddig?

Dicter yw'r teimlad y dysgir Cristnion yn fwyaf aml i'w rwystro. Rydym yn dda iawn ar esgus ein bod iawn! Ond mae'r Ysgrythur yn llawn dig, ac nid yw Duw yn ofni ohono. Yr hyn a wna'r Beibl yw rhoi lle i'r dicter fynd - i weddi, i ddaelegrydd, i broffwyddoliaeth - fel ei fod yn llosgi'n hytrach nag yn llosgi eraill. Mae'r tri darllenwr isod yn ei drin mewn tair ffordd wahanol: mae un yn oeri, un yn cwyno, un yn targedu. Does dim un ohonynt yn esgus nad yw'r dicter yno, oherwydd mae dicter wedi'i gladdu yn gwneud llawer mwy o niwed na dicter wedi'i weddio.

Yr egwyl cyn siarad

[3]Deallwch fod yr ARGLWYDD wedi neilltuo'r ffyddlon iddo'i hun; y mae'r ARGLWYDD yn gwrando pan alwaf arno. [4]**Er i chwi gynddeiriogi, peidiwch â phechu; er i chwi ymson ar eich gwely, byddwch ddistaw.** [5]Offrymwch aberthau cywir, ac ymddiriedwch yn yr ARGLWYDD.

Salm 4:3-5 (BCND)

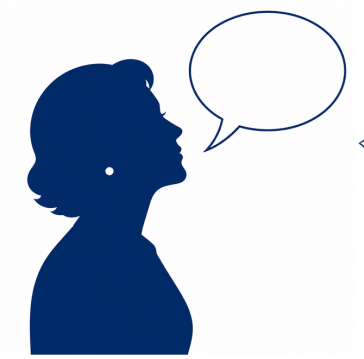


Salm 4:4 - 'Er i chwi ymson ar eich gwely, byddwch ddistaw.' Mae wedi dod yn archwiliad arnaf. Sylwch nad yw'n dweud 'peidiwch â digio' - nid yw Duw yn ofni ein dicter - mae'n dweud peidio â gadael i'r dicter siarad. Felly pan fydd rhywbeth wedi fy nghodi, rwy'n ei ddarllen, ac wedyn aros yn ddistaw ac yn gadael iddo eistedd dros nos; erbyn bore, fel arfer, mae'r e-bost yr oeddwn am ei anfon, neu'r peth yr oeddwn am ei ddweud, yn edrych yn wahanol. Hanner yr amser mae angen i mi ddweud rhywbeth o hyd - ond rhywbeth wedi'i fesur, nid y fersiwn am 2am. Nid yw'r salm yn diffodd y tân; mae'n fy atal rhag ei hucho o'm cwmpas.

Y gŵyn sy'n weddi

[2]Am ba hyd, ARGLWYDD, y gwaeddaf am gymorth, a thithau heb wrando, ac y llefaf arnat, "Trais!" a thithau heb waredu?
[3]Pam y peri imi edrych ar ddrygioni, a gwneud imi weld trallod? Anrhaith a thrais sydd o'm blaen, cynnen a therfysg yn codi. [4]Am hynny, â'r gyfraith yn ddirym, ac nid yw cyfiawnder byth yn llwyddo; yn wir y mae'r drygionus yn amgylchu'r cyfiawn, a daw cyfiawnder allan yn wyrgam.

Habacuc 1:2-4 (BCND)



Habacuc 1 - 'Am ba hyd, ARGLWYDD, y gwaeddaf am gymorth, a thithau heb wrando?' Rwy'n caru'r ffaith nad yw'r Beibl yn taflu digter i ffwrdd. Y mae Habacuc yn sefyll yno ac yn dweud, mewn gwirionedd: Duw, mae hyn yn annheg, ac nid wyt ti'n gwneud dim amdano. Ac nid yw Duw yn ei daro am hynny - mae'n ateb, a mae'r ddadl yn carrio am dair pennod gyfan. Gwnaeth hynny rywbeth i mi. Dysgodd imi y gall dicter am annhegwch fod yn weddi ei hun, mai gwell Duw fy ffyrnigrwydd nac fy moes ddistaw. Rwy'n dal i gyrraedd ble cyrhaeddodd Habacuc - ymddiried - ond rwy'n cyrraedd yn uchel, ar fy nhermau fy hun.

Y dicter sy'n taro'n union

[21]"Yr wyf yn casâu, yr wyf yn ffieiddio eich gwyliau; nid oes imi bleser yn eich cymanfaoedd. [22]Er ichwi aberthu imi boethoffrymau a bwydoffrymau, ni allaf eu derbyn; ac nid edrychaf ar eich heddoffrymau o'ch pasgedigion. [23]Ewch â sŵn eich caneuon oddi wrthyf; ni wrandawaf ar gainc eich telynau. [24]**Ond llifed barn fel dyfroedd a chyfiawnder fel afon gref.**

Amos 5:21-24 (BCND)



Amos 5 - 'Ond llifed barn fel dyfroedd a chyfiawnder fel afon gref.' Pan rwy'n digio am rywbeth y credaf y dylai Duw fod yn digio amdano hefyd, dyma fy nharn i. Mae'n un ffyrnig: mae Duw yn gwrthod addoliad pobl y mae eu bywyd yn anghyfiawn - y gwyliau, yr offrymau, y caneuon, y cwbl yn cael eu gwrthod. Mae hynny'n fy atgoffa nad yw dicter yn annuwiol ynddyi ei hun; y proffwydi oedd yn ffyrnig, a Duw oedd yn ffyrnig cyn hwy. Ond mae'r darn hefyd yn gwneud prawf iechyd ar fy nghynddymiaid. Mae Amos yn targedu'r annhegwch ei hun, sy'n fy ngofynnu a yw fy un i'n targedu yno hefyd - neu'r un yn y cornel nesaf y syrthiasai arnaf.

EICH TRO CHI

A oes unrhyw un o'r myfyrdodau hyn yn cyd-fynd â'ch profiad chi?

A wnaeth unrhywbeth yn y myfyrdodau hyn eich herio?

Pa ddarn yw'ch un chi pan ydych yn ddig?

3. Pa ddarn sy'n graidd i pwy ydych chi?

Rhan fwyaf o ni ddim yn dewis ein darn graidd; fe'i darganfyddwn, rhywle ar y ffordd, fod y darn wedi ein dewis ni. Yr un yw'r hwn y'i clywsom yn yr eiliad cywir, ac mae'n troi'n rhan sy'n cario'r tŷ - yn rhoi siâp i'n gweddïo, i'n penderfynu, i'n hunan-ddeall. Mae'r tri darn isod wedi para ddegawdau: cadarnhâd, colled, boreau arferol a, mewn un achos, angladd nad yw wedi digwydd eto. Maent yn wahanol iawn - un am gael ein caru, un am gael ein hadnewyddu, un am gael ein hadnabod - ond gall pob un ddweud yn union pryd y daeth yn eiddo iddynt.

Dewis Bedydd Esgob

[35]Pwy a'n gwahana ni oddi wrth gariad Crist? Ai gorthrymder, neu ing, neu erlid, neu newyn, neu noethni, neu berygl, neu gleddyf? [36]Hyn yn wir yw ein rhan, fel y mae'n ysgrifenedig: "Er dy fwyn di fe'n rhoddir i farwolaeth drwy'r dydd, fe'n cyfrifir fel defaid i'w lladd." [37]Ond yn y pethau hyn i gyd y mae gennym fuddugoliaeth lwyr trwy'r hwn a'n carodd ni. [38]**Yr wyf yn gwbl sicr na all nac angau nac einioes, nac angylion na thywysogaethau, na'r presennol na'r dyfodol, [39]na grymusterau nac uchelderau na dyfnderau, na dim arall a grewyd, ein gwahanu ni oddi wrth gariad Duw yng Nghrist Iesu ein Harglwydd.**

Rhufeiniaid 8:35-39 (BCND)



Rhufeiniaid 8:38-39 - 'Dim byd fydd yn gallu ein gwahanu ni oddi wrth gariad Duw.' Dewisais hwn ar fy Nghadarnhâd, yn un deg chwech oed, yn bennaf am fod arweinydd ieuenctid wedi dweud ei bod hi'n eiddo iddi hi - ac nid yw wedi gadael gafael arnaf ers hynny. Beth bynnag sy'n cael ei daflu atym yn y flwyddyn, mae'r rhestr ar y dechrau'n ei gynnwys: angau, bywyd, y presennol, y dyfodol, uchelder, dyfnder, dim arall yn y greadigaeth. Mae wedi cael ei ddarllen ym mhob argyfwng teulu ers hynny, a dyma'r darn rwyf wedi gofyn iddo gael ei ddarllen yn fy angladd i. Rhywle ar y ffordd, stopiodd fod yn rhywbeth dewisais i, a dechrau bod yn rhywbeth a ddewisodd fi.

Trugaredd y bore

[21]Meddyliaf yn wastad am hyn, ac felly disgwyliaf yn eiddgar. [22]**Nid oes terfyn ar gariad yr ARGLWYDD, ac yn sicr ni phalla ei dosturiaethau.** [23]**Y maent yn newydd bob bore, a mawr yw dy ffyddlondeb.** [24]Dywedais, "Yr ARGLWYDD yw fy rhan, am hynny disgwyliaf wrtho." [25]Da yw'r ARGLWYDD i'r rhai sy'n gobeithio ynddo, i'r rhai sy'n ei geisio. [26]Y mae'n dda disgwyl yn dawel am iachawdwriaeth yr ARGLWYDD.

Galarnad 3:21-26 (BCND)



Galarnad 3:22-23 - 'Nid oes terfyn ar gariad yr ARGLWYDD; y maent yn newydd bob bore.' Man rhyfedd i ganfod cysur yw hwn, ynghanol llyfr o alar - a dwi'n meddwl mai dyna'n union pam mae'n gweithio. Y mae'r awdur yn canfod y geiriau hyn yn y rubl, nid er gwaetha'r rubl. Rwy'n ei ddarllen wrth yfed fy mhanciad te cyntaf boreau; rai dyddiau mae'n teimlo'n wir, a rai dyddiau rwy'n ei ddarllen beth bynnag ac yn gadael iddo ddal i mi i fyny. Pa un bynnag, mae'n ail-fframio'r dydd cyn iddo ddechrau: beth bynnag oedd neithiwr - y geiriau cefais eu camdweud, y pethau a aeth yn ddrwg - mae'r bore yma'n dechrau'n newydd.

Yr enw a'r adnabyddiaeth

[1]**Yn awr, dyma'r hyn a ddywed yr ARGLWYDD a'th greodd, Jacob, ac a'th luniodd, Israel: "Paid ag ofni, oherwydd gwaredaf di; galwaf ar dy enw; eiddof fi ydwyt.** [2]Pan fyddi'n mynd trwy'r dyfroedd, byddaf gyda thi; a thrwy'r afonydd, ni ruthrant drosot. Pan fyddi'n rhodio trwy'r tân, ni'th ddeifir, a thrwy'r fflamau, ni losgant di. [3]Oherwydd myfi, yr ARGLWYDD dy Dduw, Sanct Israel, yw dy Waredydd;

Eseia 43:1-3 (BCND)



Eseia 43:1 - 'galwaf ar dy enw; eiddof fi ydwyt.' Y rhan sy'n cyrraedd fy mron yw 'galwaf ar dy enw'. Nid 'y ffyddlon' yn gyffredinol, nid 'pwy bynnag sy'n gwrando' - fi, wrth fy enw. Mae'n bwysig fod y geiriau hyn wedi cael eu llefaru gyntaf i bobl mewn alltudiaeth: maent yn cael eu cyfeirio at bobl y mae eu byd wedi chwalu, sydd wedi dechrau gofyn a ydyn nhw wedi cael eu hanghofio. Yn y dyddiau rwy'n teimlo fy mod jŷn mynd drwy'r ymadrodd - llenwi cadair, dweud y geiriau - dyma'r pennill sy'n dweud fel arall. Rwy'n hysbys yma, wrth fy enw, ac nid wyf yn mynd i'r chwaer.

EICH TRO CHI

A oes unrhyw un o'r myfyrdodau hyn yn cyd-fynd â'ch profiad chi?

A wnaeth unrhywbeth yn y myfyrdodau hyn eich herio?

Pa ddarn sy'n graidd i pwy ydych chi?

Pam y cwestiynau hyn?

Oherwydd y tu ôl i'r tri ohonynt mae'r cwestiwn a ofynwyd at Iesu yn Efengyl Mathew: pa un yw'r gorchymyn mwyaf? Ei ateb ef - caru Duw, a charu dy gymydog - yw'r hyn y mae'r holl ddarllen hwn ar ei gyfer. Nid gwybodaeth am ei drost ei hun, ond cariad: cariad at Dduw, ac at y bobl y byddwn yn eu cyfarfod.

> [37]**Dywedodd Iesu wrtho, " 'Câr yr Arglwydd dy Dduw â'th holl galon ac â'th holl enaid ac â'th holl feddwl.' [38]Dyma'r gorchymyn cyntaf a'r pwysicaf. [39]Ac y mae'r ail yn debyg iddo: 'Câr dy gymydog fel ti dy hun.'** [40]Ar y ddau orchymyn hyn y mae'r holl Gyfraith a'r proffwydi yn dibynnu."
>
> **Mathew 22:37-40 (BCND)**

Ble i edrych - rhai darnau i roi cynnig arnynt

Nid prawf yw'r rhestr hon, ac nid yw'n agos at fod yn gyflawn - dim ond man i ddechrau yw hi. Os yw un cyfeiriad yn denu'ch llygad, darllenwch y darn cyfan, nid dim ond un pennill: y cyd-destun yw lle y daw'r geiriau yn fyw. Ac os nad yw'r darn sy'n graidd i chi ar y rhestr, gwych - dyna'n union yr ateb rydym yn gobeithio amdano.

Pan ydych yn drist

Salm 6 - weddi o wely pwl - gwae heb ffug

Salm 23 - yr Arglwydd sy'n fy mugail, drwy gwm tywyllaf

Salm 34:18 - yn agos y mae'r Arglwydd at y torri-calon

Salm 42-43 - fel yr yng ngwaed am nentydd dŵr - tristwch wedi ei adrodd ddwywaith

Salm 56:8 - rwyt wedi cyfrif fy throion; fy nagrau yn dy botel di

Salm 88 - y salm tywyll - dim pen daioni, ac eto'n weddi

Salm 121 - Codaf fy llygaid tua'r mynyddoedd

Salm 130 - o'r dyfnderoedd lefais atat

Eseia 41:10 - paid ag ofni, yr wyf gyda thi

Galarnad 3:22-23 - trugaredd newydd bob bore

Mathew 11:28-30 - tyrd ataf fi, chwi sy'n blinedig

Ioan 11:35 - Torrodd Iesu i wylo

Datguddiad 21:1-4 - ef a sycha bob dagrau

Pan ydych yn ddig

Salm 4:4 - digiwch, ond meddyliwch ar eich gweli, a byddwch ddistaw

Salm 13 - am ba hyd, O Arglwydd? - y gŵyn glasurol

Salm 37:8-9 - gadewch dicter, a chael gwared ar lid

Salm 55 - dicter am frad - a thaflu'r baich ar yr Arglwydd

Salm 137 - ger dyfroedd Babilon - y dicter mwyaf amrwd yn y Beibl

Y Diarhebion 15:1 - ateb meddal sy'n troi'r dicter i ffwrdd

Y Diarhebion 29:11 - y ffol yn rhyddhau'i lid i gyd; y doeth yn ei ddal yn ôl

Y Pregethwr 7:9 - peidiwch â bod yn gyflym i'r dig; yn y ffol y mae dicter yn byw

Habacuc 1:2-4 - am ba hyd y gwaeddaf am gymorth, a thithau heb wrando?

Jona 4 - ffyrnigrwydd Jona dan y prys - a gwestiwn addfed Duw

Amos 5:24 - llifed barn fel dyfroedd

Efeisiaid 4:26-27 - digiwch ond peidiwch â phechu; peidiwch â gadael i'r haul fynd i lawr

Iago 1:19-20 - cyflym i wrando, araf i siarad, araf i ddigio

Pwy ydych chi

Genesis 1:26-27 - wedi ein creu yn delw Duw

Salm 139:1-18 - wedi chwilota ac adnabod - wedi eu creu'n ofnadwy ac yn rhyfeddol

Eseia 43:1 - galwaf ar dy enw; eiddof fi ydwyt

Jeremeia 1:5 - cyn imi dy lunio yn y groth, gwn i di

Jeremeia 29:11 - gwn yn wir y cynlluniau sy gennyf drosof

Mathew 5:13-16 - chwi yw halen y ddaear, golau'r byd

Ioan 1:12 - y pŵer i ddod yn blant Duw

Ioan 15:5 - Myfi yw'r winwydden, chwi yw'r canghennau

Rhufeiniaid 8:14-17 - plant ac etifeddion Duw

2 Corinthiaid 5:17 - os yw rhywun yng Nghrist, greadigaeth newydd yw hwnnw

Galatiaid 2:20 - nid myfi mwyach sy'n byw, ond Crist sy'n byw ynof

Efeisiaid 2:10 - rydym wedi ein gwneud ganddo - ei waith crefft ydym ni

1 Pedr 2:9 - hilaeth a etholwyd, offeiriadoliaeth frenhinol, pobl perchen Duw