**Ffrwythau’r Ysbryd Glân: crynodeb**

Llythyr Paul at y Galatiaid sy’n tynnu ein sylw fwyaf at Ffrwythau’r Ysbryd.

*Mae canlyniadau gwrando ar y natur bechadurus yn gwbl amlwg: anfoesoldeb rhywiol, meddyliau mochaidd a phenrhyddid llwyr; hefyd addoli eilun-dduwiau a dewiniaeth; a phethau fel casineb, ffraeo, cenfigen, gwylltio, uchelgais hunanol, rhaniadau, carfanau gwahanol, eiddigeddu, meddwi, partïon gwyllt, a phechodau tebyg. Dw i'n eich rhybuddio chi eto, fel dw i wedi gwneud o'r blaen, fydd pobl sy'n byw felly ddim yn cael perthyn i deyrnas Dduw.  Ond dyma'r ffrwyth mae'r Ysbryd Glân yn ei dyfu yn ein bywydau ni: cariad, llawenydd, heddwch dwfn, amynedd, caredigrwydd, daioni, ffyddlondeb, addfwynder a hunanreolaeth. Does dim cyfraith yn erbyn pethau felly. (Gal 5:19-23)*

**Cariad:** y math o gariad wnaeth Iesu ddangos wrth iddo  roi ei fywyd drosom ni.

**Llawenydd:** sy’ ddim yn dibynnu ar sefyllfaoedd hawdd neu ddigwyddiadau cyffrous. Mi sefydlodd lawenydd yr Ysbryd Glân a chariad Duw tuag atom ni.

**Heddwch:** shalom - bendith i deulu a ffrindiau, neu gymod rhwng gelynion. Mae heddwch sydd yn ffrwyth yr Ysbryd Glân yn rhodd Duw.

**Amynedd**: Mae ein Duw yn ‘araf i ddigio’. Roedd Iesu yn amyneddgar ac yn oddefgar yn ei ymostyngiad i’w Dad. Mae Duw, yr Ysbryd Glân, yn ffynhonnell amynedd i ni.

**Caredigrwydd**: agwedd o gymeriad Duw ydi caredigrwydd, felly mae’n rhaid i garedigrwydd fod yn agwedd o’n tystiolaeth at Dduw. Mae bod yn garedig yn ddewis i ni bob dydd.

**Daioni:** nid nodwedd gynhenid rhywun yn unig ydy daioni. Mae’n rhaid i’r daioni sydd yn ffrwyth yr Ysbryd Glân arddangos ei hun trwy weithredoedd a pherthnasau **da.**

**Ffyddlondeb:** dyma’r ffrwyth sydd yn disgwyl i Dduw weithredu. Os ydi ffyddlondeb yn tyfu ynddon ni fel ffrwyth yr Ysbryd Glân mi fyddwn ni’n fodlon newid ein ffordd o fyw i ddilyn Iesu yn agosach.

**Addfwynder:** fel Cristnogion fe allwn ni fod yn fwyn; gallwn ddibynnu ar gryfder Duw i’n gwarchod. Dangosodd Iesu ei addfwynder trwy olchi traed ei ddisgyblion a thrwy fynd i mewn i Jerwsalem ar gefn asen.

**Hunanreolaeth:** heb waith Duw yn ein bywydau, mae hunanreolaeth yn amhosib. Dyma baradocs hunanreolaeth - ffrwyth yr Ysbryd Glân.

Wrth i ni geisio Byw y Beibl, sut allwn ni roi cynnig i ffrwythau’r Ysbryd Glân dyfu yn ein bywydau? Rhannwch eich awgrymiadau ar dudalen Facebook Beibl Byw.

**Christine Daniel**

Mae Byw y Beibl  yn brosiect ar y cyd rhwng Cymdeithas y Beibl, Y Cyngor Ysgolion Sul a Gobaith i Gymru