**Gweddi (1): Addoli a diolch**

Cliciwch ar y ddolen [YMA](https://youtu.be/99MdOAxRMeY) i wylio clip ffilm gan Anna Huws o Ffald y Brenin yn trafod gweddi a sialens 5/5.

**Sialens 5/5.** Pum munud o weddi yn y bore a phum munud o weddi gyda’r nos.

Yn y bore – 5 munud o **addoli** Duw

Gyda’r nos – 5 munud o **ddiolchgarwch**.

**Sut?**

Yn y bore: cael hyd i le tawel. Treulio 5 munud yn addoli Duw.

Y lle: Does dim ots am y lle mewn gwirionedd, ond mae gweddïo’n gallu bod yn anoddach mewn lleoliad prysur. Gall gweithgareddau pobl eraill, eu mynd a’u dod a’u sŵn dynnu ein sylw ni. Pan roedd Iesu’n gweddïo roedd o’n aml yn mynd i le tawel,

**Luc 6:12**

*Rhyw ddiwrnod aeth Iesu i ben mynydd i weddïo, a buodd wrthi drwy'r nos yn gweddïo ar Dduw.*

**Luc 9:18**

*Un tro pan oedd Iesu wedi bod yn gweddïo ar ei ben ei hun, aeth at ei ddisgyblion a gofyn iddyn nhw, “Pwy mae'r bobl yn ei ddweud ydw i?”*

Gan fod Iesu’n mynd i weddïo i le tawel ar rai adegau yna mae’n syniad da i ninnau wneud yr un peth!

Wrth gwrs mae gweddïo yn ein cartrefi yn gyfleus, felly mae angen diffodd y ffôn, y cyfrifiadur, y teledu, y radio ayb er mwyn gallu treulio 5 munud yn canolbwyntio ar Dduw.

**Help i addoli.**

Defnyddiwch adnodau fel sail i’ch gweddi o addoliad,

e.e. Salm 95:3-7

Achos yr ARGLWYDD ydy'r Duw mawr;

y Brenin mawr sy'n uwch na'r ‘duwiau’ i gyd.

4 Mae mannau dyfna'r ddaear yn ei ddwylo,

a chopaon y mynyddoedd hefyd!

5 Fe sydd piau'r môr, am mai fe wnaeth ei greu;

a'r tir hefyd, gan mai ei ddwylo fe wnaeth ei siapio.

6 Dewch, gadewch i ni ei addoli ac ymgrymu iddo;

mynd ar ein gliniau o flaen yr ARGLWYDD ein Crëwr.

7 Fe ydy'n Duw ni, a ni ydy ei bobl e;

y defaid mae'n gofalu amdanyn nhw.

Gallwch wedyn wneud yr adnodau’n fwy personol wrth siarad yn uniongyrchol gyda Duw e.e. Dw i eisiau dy addoli Di, am mai

**ti**, yr ARGLWYDD ydy'r Duw mawr;

y Brenin mawr sy'n uwch na'r ‘duwiau’ i gyd.

Mae mannau dyfna'r ddaear yn **dy** ddwylo,

a chopaon y mynyddoedd hefyd!

**Ti, fy Nuw,** sydd piau'r môr, am mai ti wnaeth ei greu;

a'r tir hefyd, gan mai **dy** ddwylo **di** wnaeth ei siapio.

**Dw i eisiau** addoli ac ymgrymu **i ti;**

mynd ar **fy** ngliniau o flaen **fy** ARGLWYDD **a’m** Crëwr.

**Ti** ydy **fy** Duw **i,** a **dw** i’n un o dy bobl **di**;

**Yn un** o’r defaid rwyt **ti’n** gofalu amdanyn nhw.

Mae gair Duw yno i’n helpu ni i addoli. Peidiwch â bod ofn ei ddefnyddio!

**Help i ddiolch**

Unwaith eto gallwch ddefnyddio gair Duw i’ch arwain chi mewn diolchgarwch. Yn yr un Salm (95) mae yna anogaeth *i* *fynd ato yn llawn diolch; gweiddi'n uchel a chanu mawl iddo!*

Chwiliwch am adnodau sy’n cynnwys y gair diolch a defnyddiwch nhw i’ch annog chi i ddiolch.

Cadwch gofnod o bopeth dych chi’n ddiolchgar amdanynt – bwyd, diod, cartref, teulu, iechyd, yr haul a’r glaw ac yn y blaen– pethau rydyn ni’n aml yn gymryd yn ganiataol. Maen nhw i gyd yn fendithion y dylid diolch amdanyn nhw’n gyson. Diolchwch am Iesu, yr un sydd wedi cau’r bwlch oedd yn bodoli rhwng Duw a’i bobl. Diolchwch am y gallu i ddod at Dduw a chael gwrandawiad.

Tra’n gweddïo roedd yr apostol Paul yn diolch am Gristnogion eraill,

**Colosiaid 1: 3-4**

*Dŷn ni bob amser yn diolch i Dduw, Tad ein Harglwydd Iesu Grist, pan dŷn ni'n gweddïo drosoch chi. 4 Dŷn ni wedi clywed am eich ffyddlondeb chi i'r Meseia Iesu ac am y cariad sydd gynnoch chi at bawb arall sy'n credu.*

Mae yna ddigon o resymau i fod yn ddiolchgar.

**Cofiwch eiriau Anna:** “Mae addoli a diolchgarwch yn trawsnewid bywydau!”