**Gweddi (3) Sut i ddatblygu**

Cliciwch ar y ddolen [YMA](https://youtu.be/xjdoBQfxgJM) i wylio clip ffilm gan Anna Huws o Ffald y Brenin yn trafod sut i ddatblygu perthynas gyda Duw.

Nid yw gweddïo bob amser yn hawdd! Mae’n meddyliau ni’n crwydro; mae ein hamser ni’n brin; rydyn ni’n colli ffocws ac yn rhoi blaenoriaeth i bethau eraill. Rydyn ni’n aml yn teimlo fod gweddïo’n anodd. Ac wrth gwrs dydyn ni ddim yn gallu gweld ein Duw! Pan dŷn ni’n siarad â’n teulu â’n ffrindiau maen nhw yno o’n blaen ni neu rydyn ni’n clywed eu lleisiau ar ochr arall y llinell ffôn. Ond mae gair Duw yno i’n helpu ni a’n atgoffa ni,

*Er bod Duw ei hun yn anweledig, mae'r holl bethau mae wedi'u creu yn dangos yn glir mai fe ydy'r Duw go iawn a bod ei allu yn ddi-ben-draw. Felly does gan neb esgus dros beidio credu!* (Rhufeiniaid 1:20)

Mae Anna’n nodi bod creu perthynas agos gyda pherson arall yn cymryd amser. Er bod pob Cristion yn blentyn i Dduw ac felly mewn perthynas ag ef, mae gweddïo yn arferiad dieithr iawn i’r mwyafrif. Felly does dim o’i le os ydyn ni’n cymryd amser i ddatblygu patrwm o weddïo. Efallai y bydd ein gweddïau ni’n teimlo’n chwithig, yn *awkward*, ar y cychwyn ond wrth i ni ddal ati fe fydd ein bywyd gweddi ni’n blodeuo!

Anogaeth Anna ydy i ni ddal ati i weddïo. Dwedodd Iesu stori wrth ei ddisgyblion, *i ddangos y dylen nhw ddal ati i weddïo* (Luc 18:1). Felly mae dyfalbarhad yn bwysig. Dylai gweddi ddod yn rhan allweddol o fywyd y Cristion. Os nad ydyn ni’n gweddïo yna fe fyddwn ni’n colli allan ar lawer o fendithion sydd gan Dduw ar ein cyfer.

Mae yna emyn sy’n canolbwyntio ar bwysigrwydd gweddïo, ac sy’n dangos yr hyn dŷn ni’n risgio ei golli wrth beidio â gweddïo:

O’r fath gyfaill ydyw’r Iesu,

ffrind ymhob ystorom gref;

O’r fath fraint yw mynd â’r cyfan

**yn ein gweddi ato ef.**

O’r tangnefedd pur a gollwn,

O’r pryderon ‘rŷm yn dwyn,

am na cheisiwn fynd yn gyson

**ato ef i ddweud** ein cwyn.

Sylwch yr hyn dŷn ni’n sicr o’i golli - tangnefedd (tanc ydy’r hen air Cymraeg am heddwch). Oni fyddai’n well i ni droi at Dduw a mwynhau’r tangnefedd sydd ar gael?

Mae yna ddywediad Saesneg sy’n dweud, “*A problem shared is a problem halved”.* Os awn ni â’n pryderon at Dduw yna fe fydd ein beichiau yn ysgafnach i’w cario. Mae’n bwysig i ni gofio nad ydyn ni ar ein pen ein hunain a bod Duw yno bob amser i’n helpu ni. Dyma adnod wych,

1 Pedr 5:7, *Rhowch y pethau dych chi'n poeni amdanyn nhw iddo fe, achos mae e'n gofalu amdanoch chi.*

Mae addoliad, diolchgarwch a meithrin perthynas gyda Duw i gyd yn rhan o weddïo. Dylen ni rannu ein bywyd gydag ef. Gallwn fod yn hollol onest a naturiol wrth weddïo a chydnabod ein bod yn wynebu temtasiynau a phroblemau -

A oes gennym demtasiynau?

A oes gofid mewn un man?

Peidiwn byth â digalonni

**Gwrendy\* Iesu weddi’r gwan**. (gwrando)

Cyfaill yw sy’n dal yn ffyddlon,

cydymdeimlo mae â’n llef,

gŵyr yr Iesu am ein gwendid

awn â’r cwbwl ato ef.

Pwy sy’n teimlo yn drwmlwythog

o dan faich euogrwydd cas?

Iesu’n unig yw ein noddfa –

**awn â’n cri at orsedd gras\*.** (yn syml, gweddïo)

A oes ffrindiau’n cefnu arnat?

Dwed dy gŵyn wrth Frenin hedd:

yn ei freichiau cei dawelwch

a diddanwch yn ei wedd.

JOSEPH SCRIVEN, 1819-86 (What a friend we have in Jesus)

cyf. NANTLAIS,1874-1959 (© Yr Athro S. Nantlais Williams. Defnyddir drwy ganiatâd.)