Galwad

Lectio Divina

Mae'r arfer gweddigar hwn yn seiliedig ar *Lectio Divina*, dull o fyfyrio ar ddarnau o'r ysgrythur.

Darllen

Cymerwch amser i fod yn dawel (Ymlonyddwch, a deallwch mai myfi sydd Dduw, Salm 46:10). Gwahoddwch yr Ysbryd Glân i arwain eich darllen o'r Ysgrythur. Darllenwch y darn yn araf sawl gwaith.

Myfyrio

Myfyriwch, yn hytrach na dadansoddi, gan geisio'r hyn all Duw ei amlygu trwy'r Ysbryd Glân. Sylwch ar unrhyw beth sy'n sefyll allan a myfyriwch gyda Duw am yr ystyr i chi.

Gweddïo

Siaradwch â Duw am yr hyn yr ydych wedi myfyrio a sylwi arno, nid i geisio datrysiadau neu atebion, ond i gael perthynas ddyfnach â Duw.

Ystyried

Arhoswch ym mhresenoldeb Duw mewn tawelwch. Gollyngwch eich dyheadau a chaniatewch i Dduw eich cadarnhau a siarad â chi. Dyma amser i fod gyda Duw, ar delerau Duw ac o dan ei arweiniad.

Awgrymiadau am ddarlleniadau

Effesiaid 4:1-7	Marc 1:16-20	Luc 3:10-11
Rhufeiniaid 12:3-8	2 Thesaloniaid 1:11-12	Mathew 25:34-36
Jeremeia 29:11-14	Genesis 12:1-3	1 Corinthiaid 12:7-10
Luc 4:14-21	2 Pedr 1:10-11	Salm 37:3-5
Ioan 15:9-17	2 Corinthiaid 5:17-20	Salm 145:14-21
Colosiaid 3:23-24	Colosiaid 3:17	Ioan 16:22-24
Mathew 28:16-20	Diarhebion 14:21	Actau 13:1-5

The Methodist Church

methodist.org.uk/vocations