

Galwad

yn seiliedig ar Yr Examen

Mae'r arfer gweddigar hwn yn seiliedig ar *Yr Examen* a ddatblygwyd gan Ignatius o Loyola ac yn cael ei arfer gan lawer o Gristnogion heddiw.

Gofyn am oleuni

Rwyf am fyfyrion ar fy nhaith trwy lygaid Duw.

Diolch

Diolchaf am alwad Duw a sut mae Duw wedi defnyddio fy noniau hyd yma.

Adolygu

Edrychaf yn ôl ar yr hyn rydw i wedi'i wneud, dan arweiniad yr Ysbryd Glân, gan sylwi ble bu Duw yn bresenol.

Edrych i'r dyfodol

Cydnabyddaf fy noniau a gofyn i Dduw ddatgelu sut y dylwn eu defnyddio.

Wynebu diffygion

Wynebaf yr adegau pan na wnes i ddefnyddio fy noniau'n dda.