

CYMRYD AMSER I FYFYRIO AR BETHAU YSBRYDOL

Nodyn i'r siaradwr:

Helpwch y gynulleidfa i werthfawrogi y rhan allweddol sydd i fyfyrion ym mywyd ysbrydol Cristion. Anogwch bawb i neilltuo amser yn rheolaidd i fyfyrion ar bethau ysbrydol. Pwysleiswch fod myfyrion addas yn gofyn amser ac ymdrech, a dangoswch y ffordd iawn i fyfyrion.

YR YSGRYTHURAU YN ANNOG MYFYRIO (6 mun.)

Er mwyn 'nabod Duw rhaid cymryd i mewn wybodaeth gywir o'r Ysgrythurau (In 17:3)

Yn ogystal, fe ddylai person sylwi ar weithredoedd creadigaethol Duw (*w90 9/15 15*)

Wedi astudio ac arsylwi, mae'n rhaid i berson fyfyrion ddifrifol er mwyn 'nabod Duw (Salmau 143:5)

Nid yw dim ond meddwl am y pethau hyn yn ddigon; mae'n rhaid gweld y cysylltiad rhyngddynt a Jehofah (*w93 9/15 16*)

'Roedd myfyrion yn angenrheidiol i lwyddiant Josua

'Roedd Josua wedi olyn Moses ac 'roedd yn paratoi i arwain pobl Jehofah i Wlad yr Addewid yn 1473 C.C.C.

Rhoddodd Jehofah gyfarwyddiadau i Josua (Jos 1:1-9)

Fel y dengys adnod 8, 'roedd yn rhaid i Josua fyfyrion gyson ar Gyfraith Duw er mwyn gweithredu'n ddoeth a chael bendith Jehofah

Fe ddywedir am y sawl sy'n myfyrion yng Ngair Duw ei fod yn hapus (Salmau 1:1, 2)

Mae myfyrion yn nodweddu'r rhai sy'n gyfiawn a deallus (Salmau 49:3; Diar 15:28; *w79 1/1 28; w79 5/1 10*)

RHAID I GRISTNOGION BEIDIO Â CHAEL EU DRYSU GAN FEL MAE'R BYD YN YSTYRIED MYFYRIO (8 mun.)

Rhaid i Gristnogion fod yn ofalus i beidio â drysu rhwng gwir fyfyrion a chysyniadau bydol ynglŷn â myfyrion

Hindŵaeth: Myfyrion trosgynnol (TM) (*g76 11/8 26-8*)

Er fod rhai pleidwyr yn gwadu unrhyw gysylltiad crefyddol, fel rheol defnyddir allor, yn ogystal â llafarganu Sansgrit sy'n cydnabod Brahma yn Greawdwr; mae siantau eraill yn canu clod y drindod Hindŵaidd

Dim ond Jehofah mae Cristnogion yn ei gydnabod yn Greawdwr (Dat 4:11)

Fe wyddom o'r Beibl mai dim ond Teyrnas Dduw all ddatrys problemau dyrys y gymdeithas ddynol (Dan 2:44; 7:13, 14)

Bwdaeth: Yn argymhell myfyrion ond nid y math mae'r Beibl yn ei annog (*sh 146-7; g74 1/8 16-19*)

Bwddydion yn cymeradwyo myfyrion drwy ganolbwyntio ar wrthrych unigol, rhan arbennig o'r corff, neu ymadrodd neu bos

Ymhen amser caiff y meddwl ei wacáu o bob math o feddyliau a theimladau eraill

Gydag amser efallai y bydd yr un sy'n myfyrion yn colli awydd byw neu unrhyw bleser sy'n gysylltiedig â bywyd

Mae myfyrion fel hyn yn anghydnaws â'r Beibl, oherwydd wrth wacáu'r meddwl o bob syniad ymwybodol, mae person yn agor y drws i ddylanwad cythreulig (Sylwer ar yr egwyddor yn Mathew 12:43-45; *w87 3/1 8-9; w81 2/15 26*)

YR HYN MAE MYFYRIO PRIODOL YN EI OLYGU (10 mun.)

Fe ddiffinir myfyrion fel: "Y meddwl dwfn, dwys hwnnw lle mae person yn difrifol ystyried profiadau'r gorffennol, yn pwysu a mesur materion cyfoes, neu yn meddylgar dremio ar ddigwyddiadau posibl y dyfodol" (*it-2 363*)

Mae angen canolbwyntio'r meddwl a dysgu myfyrion

Nid pensynnu mo myfyrion, gan adael i'r meddwl lithro i ryw synfyfyrdod di-amcan (*w84 2/1 27-30*)

Rhaid sicrhau nad yw'r galon yn cyfeirio'n myfyrdodau i gynllwynio neu gynllunio er mwyn bodloni dyheadau amhriodol

Os yw myfyrion i fod yn llesol ac i gryfhau ffydd, rhaid osgoi damcaniaethu

Canlyniad damcaniaethu yw tynnu casgliadau na chefnogir mohonynt gan dystiolaeth ffeithiol; mae damcaniaethu o'r fath yn beryglus (Col 2:8; *w75 380, 389*)

Mae meddwl yn ddamcaniaethol wedi achosi i rai gefnu ar y gwirionedd (2Tim 2:18)

Gall myfyrion ar "bethau ofer," pethau nad oes dim daioni ynddynt, arwain person i wrthwynebu Jehofah a'i weision (Act 4:25, 26; *it-2 363*)

Er mwyn myfyrion'n briodol, mae angen ymlacio, a bod yn rhydd rhag pryderon

Rhaid i berson fod ar ei ben ei hun gyda'i feddyliau, heb fod y teledu, cerddoriaeth, ac yn y blaen, yn mynd â'i sylw

Dylid ceisio adegau a lleoedd tawel, yn y nos efallai (Salmau 63:6)

Fe gerddodd Isaac ar ei ben ei hun yn yr hwyrnos cynnar i fyfyrion (Gen. 24:63)

Fe ddylai myfyrion ganoli ar bethau llesol (Salmau 77:12; *w77 166*)

Ni ddylid dwysfyfyrto ar ystrywiau pobl ddrwg (Diar 24:1, 2)
Fe ddylid defnyddio'r galon a'r meddwl wrth fyfyrto (Diar 15:28)

PWYSIGRWYDD MYFYRIO AR BETHAU YSBRYDOL (18 mun.)

Mae myfyrto yn angenrheidiol ar gyfer doethineb, ac yn bwysig ar gyfer cynnydd ysbrydol

Cynghorodd Paul Timotheus i fyfyrto ar ei ymarweddiad ei hun, ei weinidogaeth, a'i hyfforddiant (1Tim 4:15)

Mae'r person byrbwyll fel rheol yn peidio â meddwl am wybodaeth nac yn ystyried yn feddylgar (*it-2* 1140-1)

Mae'r person ystyriol yn myfyrto i benderfynu ar arwyddocâd cyngor (Job 23:5)

Gallai hyn fod wedi bod yn gyngor personol, anerchiad/sgwrs mewn cyfarfod, neu erthygl y mae wedi'i darllen

Rhowch ystyriaeth i ganlyniadau penderfyniadau a gweithredoedd er mwyn osgoi distryw (Salmau 73:2, 3, 16-18; *w78* 10/15 14-15)

Methodd Israel ag ystyried 'beth fyddai eu diwedd' (Deut 32:28-30)

Myfyriwch ar eich perthynas â Jehofah (*w77* 165-6)

Gall perthynas wan olygu diffyg meddwl yn ddfwn (Lc 8:11-13)

Myfyriwch er mwyn deall nodweddion Jehofah a'i weithredu gyda'r bwriad o'u gwneud yn rhan o'ch personoliaeth (*w90* 3/1 13-14; *w78* 2/15 28-9; *uw* 26)

Canolbwyntiwch ar sut 'rydych chi'n ffitio i mewn i bwrpas Jehofah

Ystyriwch weithgarwch y gorffennol, y presennol, a'r dyfodol

Gall myfyrto ar y gorffennol eich helpu chi i weld eich gwallau a gwella'ch bywyd

Fe ddylai pechodau gorffennol Israel fod wedi gweithredu i'w rhybuddio nhw (Deut 9:7)

Cofiwch eich gweithredoedd teyrngar gynt (Heb 10:32, 33; *it-2* 1089)

Myfyriwch ar gwrs rhai ffyddlon gynt (*w72* 404-5)

Meddyliwch yn ddwys am weithgarwch ar gyfer y presennol a'r dyfodol gyda'r bwriad o wella

Meddyliwch o ddifrif am eich amcanion, eich blaenoriaethau, a'ch cydwybod

Myfyriwch ar sut 'rydych yn defnyddio'ch bywyd 'nawr a'ch cynlluniau ar gyfer y dyfodol

Fe all penderfyniadau effeithio ar eich bywyd yn dragwyddol

Fe fydd myfyrto ar bethau ysbrydol yn eich gwneud chi'n berson mwy dwys

Fe fydd myfyrdodau o'r fath yn cael eu hadlewyrchu yn eich ymadrodd (Salmau 49:3; Eff 4:29, 31, 32)

PARHEWCH I WNEUD AMSER I FYFYRIO AR BETHAU YSBRYDOL (3 mun.)

Peidiwch â chaniatau i gyflymder bywyd bob dydd eich rhwystro rhag myfyrto

Fel 'roedd angen cyfnodau unig o weddi ac atgyfnerthu ysbrydol ar Iesu, felly chithau (Mc 6:30, 31; Lc 6:12)

Trysorwch adegau a neilltuwyd ar gyfer myfyrto

Myfyriwch yn gyson ar bethau ysbrydol (Phil 4:8, 9)

Fe wna hyn chi'n foddion anogaeth ac atgyfnerthiad i eraill a chyfoethogi'ch perthynas â Jehofah

(Glynwch yn glôs wrth y deunydd a amlinellwyd, a chadw at yr amser a nodwyd ar gyfer pob adran. 'Does dim angen darllen pob testun a grybwyllir. 'Does dim rhaid crybwyll y deunydd ffynhonnell mewn cromfachau)