

“Y mae'r goleuni yn llewyrchu yn y tywyllwch, ac nid yw'r tywyllwch wedi ei drechu ef.”
Ioan 1.5

*Cynhelir mewn golau cannwyll
Calonogir gan drydar
Disgwylir y golau gwawrio*

Defnyddiwch y doethineb y gaeaf i ddysgu'n well sut i wylio ac aros yn ystod yr Adfent. I ddathlu'r rhoddion genedigaeth a bywyd Nadolig. I fyfyrrio ar ddistawrwydd trwy'r gwawrio'r golau'r Ystwyll.

Arsylwch

- Ymarweddiad anifeiliaid ac adar
- Y ddaear sydd yn troi'r Haul
- Y gwynt ymhlith coeden heb dail
- Popeth dal yn werdd
- Cymaint o liwiau
- Y tywyllwch sydd yn cwmpasu

Llefydd Pererin

- Tudweiliog - Ffynnon Cwyfan
- Llanelwy (Cyndeyrn)
- Llanasa (Cyndeyrn)



Rhannwch eich profiad gyda'ch ffrindiau neu trwy'r cyfryngau cymdeithasol. Defnyddio'r app 'What-Three-Words' i helpu chi nodi llefydd arbennig.

*Bydd yr wyth daflen - Trwy'r Flwyddyn, yn eich helpu i gysylltu a myfyrrio tû-allan.
Sylwch ar ein gwefan am syniadau a dolennau eraill.*



Alban Arthan

Y diwrnod byraf

Canllaw byr am gweithgareddau allanol wrtho'i hun neu gyda ffrindiau.

Cyndeyrn, Tudwal, Nadolig, Yr Ystwyll, Distawrwydd, Rhodd, Plygain, Hendrefi.



Edrychwch am uchelwydd

Celf gan Chloe Elliott

Diwrnod Encil: Os bosib treuliwch hanner neu ddiwrnod llawn wrtho'i hun mewn natur. Neu os nad yw hyn yn bosib triwch cadw awr neu ddau at y tro dros y mis.

Darganfod llefydd lle mae tyfiant yr haf wedi marw am y gaeaf. Cerddwch lwybrau ar agor unwaith eto.

Cynigiwch eich hunain i rywun arall fel hebryngwyr ar y ffordd. Cario ei gilydd. Yn ystod yr oriau byr o golau, cerddwch i'r ddaear yn troi.

Trigwch o fewn gyfeillach disgleirdeb Cynheswch i'r golau amwisgir y gaeaf

Anwylor'r dyddiau pryd mae golau'r gaeaf yn gorau ac mae'r tywyllwch caniatáu ni chwilio'r wybren uwchben.

“Pan oeddwn yn meddwl bod fy nhroed yn llithro, yr oedd dy ffyddlondeb di, O ARGLWYDD, yn fy nghynnal.”
Salm 94.18

“Er bod pryderon fy nghalon yn niferus, y mae dy gysuron di'n fy llawenhau.”
Salm 94.19

Man Eistedd

Dychwelir i le cynefin. Eisteddwch a distewi'i hun. Croeshewch wrthdyniadau. Sylwch y byd bach natur o'ch gwmpas. Paid â dadansoddi gormod. Beth ydy'r ysbryd yn dweud wrthwch?

Rhoddion i'r ddaear

- Olion traed ysgafn
- Teithiwch yn araf
- Bwydo'r adar
- Creu cynefin am bwystfilod
- Paid â 'tacluso' hyd y gwanwyn
- Gadael dwr am ymwelwyr anifeil

“Yn ei law ef y mae einioes pob peth byw, ac anadl pob un meidrol.”
Job 12.10

Gwnewch blethdorch Eiddew a Chelyn. Plethu cylch o Eiddew a gwthio brigau celyn ynddo. Gadewch nhw yn llefydd heb gymaint o werdd.

Goleuwch ffenestri â chanhwyllau i atgoffa ein hunain, pan fo'r golau'n brin, mae'n bosib dal eu ffeindio. Byddwch fel golau canhwylau i rywun. Dewch â rhoddion cynhesrwydd a golau i bobl eraill. Cynnig lletygarwch.

Canwch ynghyd mewn Plygain i gynhesu'r galon a llonni'r enaid.

