

# Sesiwn 2

## Eich stori chi

### Nod

**Erbyn diwedd y sesiwn hon, fe ddylai aelodau'r grŵp fedru:**

- Adrodd eu stori, am y gwahaniaeth mae lesu'n ei wneud yn eu bywyd.
- Mae hi mor syml â hynny a dweud y gwir.



### Cyn y sesiwn...

Darllenwch: **Story Bearer – Penodau 6-7**

### Adolygu

Cynnig cyfle i unrhyw un sydd, fel rhan o'u gwaith cartref, wedi ymarfer stori Duw, i rannu eu profiad gyda gweddill y grŵp.

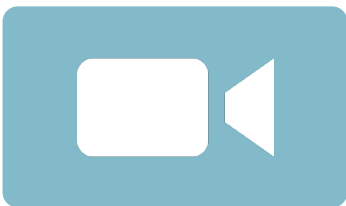
# Croeso

Dyma ichi gêm syml i'ch ysgogi i sgwrsio am rai o'r prif gyfnodau yn eich bywyd. Tolltwch lond pecyn o Skittles mewn powlen a'i basio o amgylch y grŵp. Gwahoddwch pob aelod o'r grŵp i ddewis un o'r Skittles allan o'r bowlen, heb edrych, ac ateb y cwestiwn sy'n cyfateb i'r lliw:

- Coch Beth ydy eich atgof mwyaf embarasin?
- Oren Beth oedd eich swydd/job gyntaf?
- Melyn Beth ydy'r peth anoddaf fuodd raid ichi ei wneud erioed?
- Gwyrdd Disgrifiwch ddau berson a gafodd ddylanwad mawr ar eich bywyd. Piws— Beth ydych chi fwyaf balch ohono/ymfalchïo ynddo?

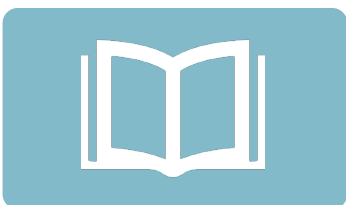
Cewch barhau â hyn cyhyd ag y bo Skittles ar ôl heb eu bwyta! Dewiswch gwestiwn arall os tynnir yr un lliw eto.

Yn y sesiwn hon, rydyn ni'n mynd i archwilio goblygiadau'r prif adnod sy'n graidd i Story Bearer, sy'n ein herio i roi rheswm, bob amser, am y gobaith sydd ganddon ni. Mae pob un ohonon ni wedi'n ffurfio gan y profiadau yn ein bywyd. Mae gan bob un ohonon ni stori i'w hadrodd. Ac os mai Cristion ydyn ni, fe allen ni weld a chydabod yr effaith mae Duw wedi'i gael ar ein stori ac fe all yntau ddefnyddio ein stori i helpu eraill ar eu taith ffydd. Mae'r sesiwn hon yn ymwneud â llunio ein stori, canfod y ffordd orau i'w mynegi a magu'r hyder i fod yn barod i'w rhannu, yn glir, yn gryno ac yn naturiol, gyda'n ffrindiau a'n cyfoedion.



## Gwyliwch...

Stori Phil - <https://www.youtube.com/watch?v=aQxsjr-fBCQ&feature=youtu.be>



## Darllenwch...

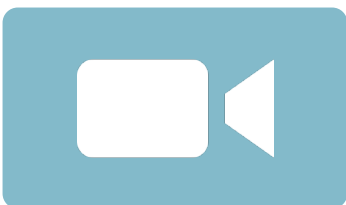
1 Pedr 3:8-16

# Trafodwch

- Yn Story Bearer, mae Phil yn mynd dros ben llestri yn ei ddisgrifiad o'r gweithgareddau ieuencid y bu'n arfer eu mynychu, lle byddai'n clywed am brofiadau eithafol a straeon rhyfeddol bywydau'r bobl hynny a gafodd eu newid gan Iesu. A oedd hyn yn canu cloch i chi? Fuodd adegau lle roeddech chi'n teimlo fod eich hanes chi braidd yn ddi-nod o'i gymharu ag eraill? Sut wnaeth hyn ichi deimlo?
- A fedrwch chi ddisgrifio adegau lle cawsoch gyfle i rannu eich ffydd a'i fod wedi mynd yn dda? Beth ddigwyddodd? Beth wnaethoch chi'n dda, 'dych chi'n meddwl?
- A fedrwch chi ddisgrifio adegau lle cawsoch gyfle i rannu eich ffydd ond aeth hi ddim yn dda o gwbl? Beth ddigwyddodd? Beth wnaethoch chi ddysgu o'r profiad?
- Sut fase llunio, crynhoi, dwyn ar gof ac arfer eich stori yn eich helpu i'w rhannu?

## Gweithgaredd

**Esboniwch mai unig bwrpas y sesiwn hon ydy i bob aelod o'r grŵp fedru perchnogi eu stori eu hunain ac mai pwrpas y gweithgaredd hwn ydy ystyried sut orau i'w chofio a'i mynegi.**



### Gwyliwch...

Sut i ddweud eich stori - <https://www.youtube.com/watch?v=xxkLiF59QR0&feature=youtu.be>

Anogwch pob aelod o'r grŵp i gymryd darn o bapur maint A4 yr un a sgwennu eu stori. Y cwestiwn canolog i'w ystyried ydy 'Petai rhywun yn gofyn ichi, "Pam ydych chi'n Gristion?", beth fasech chi'n ei ddweud?' Siars Phil yn Story Bearer ydy i chi adrodd eich stori mewn ymateb i'r cwestiwn hwn.

Efallai y gall fod o fudd i droi at dudalennau 55-57 oStory Bearer er mwyn cwblhau'r ymarfer hwn - 'le, ond sut?', gan ateb y cwestiynau:

- ***Pryd oedd yr adegau pan roeddech yn gwybod fod Duw yn real?***
- ***Sut beth fase eich bywyd heb Iesu ynddo?***
- ***Sut mae ffydd yn rhoi modd ichi ddeall y byd?***
- ***Pryd wnaethoch chi deimlo Duw'n agos atoch?***

Mae'n bosib hefyd y byddai'n ddefnyddiol ystyried y geiriau canlynol, ynghyd ag eraill, i fynegi'r gwahaniaeth mae dilyn Iesu'n ei wneud:

- **Pwrpas**
- **Ystyr**
- **Maddeuant**
- **Rhyddid**
- **Cariad**
- **Teulu**
- **Cyflawnder**
- **Derbyniad**
- **Hunaniaeth**

Cymerwch amser i gwblhau'r ymarfer hwn fel unigolion, ond gan annog aelodau'r grŵp i drafod gydag eraill y broses maen nhw'n mynd drwyddi, os ydy hynny o fudd. Caniatewch ddigonedd o amser, os yn ymarferol, i'r elfen bwysig hon.

Unwaith i bobl orffen, rhowch gynnig i aelodau rannu gyda'r grŵp. Gofynnwch iddyn nhw ddychmygu eu bod mewn sgwrs gyda pherson sydd ddim yn Gristion a bod y cyfle'n codi i rannu eu stori. Fe all hyn gymryd cryn fagu plwc i fentro, hyd yn oed o fewn criw diogel y grŵp, felly byddwch yn hael eich adborth.

Fel gyda Stori Duw yn Sesiwn 1, ceisiwch annog aelodau'r grŵp i weithio ar geisio cofio eu stori yr wythnos hon - hyd yn oed ymarfer bod yn barod beth i'w ddweud os cyfyd sefyllfa o orfod egluro i gyfaill pam eu bod yn dilyn Iesu . Esboniwch hynny, eto, heb bwysedd na gorfodaeth (!!) - fe ddaw cyfle i bobl roi cynnig ar yr hyn maen nhw wedi'i ymarfer ar ddechrau'r sesiwn nesaf.

# Ymateb

I'r rhan fwyaf ohonon ni, mae bywyd yn gymysgedd o'r uchelfannau a'r iselfannau, a phopeth rhwng y ddau begwn. Mae'r amser hwn yn gyfle i ddiolch i Dduw am fod yno trwy gydol bywyd a gweld ôl ei law ar hyd ein stori ninnau.

Gofynnwch i bob aelod o'r grŵp gymryd darn o bapur yr un a llunio amserlin o ryw ran neu'r oll o'u bywyd, gyda chopaon mynyddoedd yn cynrychioli'r uchafbwyntiau a'r dyffrynnoedd yn dynodi'r adegau gwael. I'r rhan fwyaf ohonon ni, rydyn ni'n rhyw fyw a bod yn gyffredinol ar y gwastadeddau, rhwng eithafion y pegynnau.



## Unwaith y bydd pobl wedi cyflawni hyn, darllenwch Salm 107: 1-15...

*Diolchwch i'r ARGLWYDD!*

*Mae e mor dda aton ni! Mae ei haelioni yn ddiiddiwedd!*

<sup>2</sup> *Gadewch i'r rhai mae'r ARGLWYDD wedi eu gollwng yn rhydd ddweud hyn,ie, y rhai sydd wedi eu rhyddhau o afael y gelyn.*

<sup>3</sup> *Maen nhw'n cael eu casglu o'r gwledydd eraill, o'r dwyrain, gorllewin, gogledd a de.*

<sup>4</sup> *Roedden nhw'n crwydro ar goll yn yr anialwch gwyllt, ac yn methu dod o hyd i dre ble gallen nhw fyw.*

<sup>5</sup> *Roedden nhw eisiau bwyd ac roedd syched arnyn nhw, ac roedden nhw wedi colli bob egni.*

<sup>6</sup> *Dyma nhw'n galw ar yr ARGLWYDD yn eu trybini, a dyma fe'n eu hachub o'u trafferthion,*

<sup>7</sup> *ac yn eu harwain nhw'n syth i le y gallen nhw setlo i lawr.*

<sup>8</sup> *Gadewch iddyn nhw ddiolch i'r ARGLWYDD am ei gariad ffyddlon, a'r pethau rhyfeddol mae wedi eu gwneud ar ran pobl!*

<sup>9</sup> *Mae wedi rhoi diod i'r sychedig, a bwyd da i'r rhai oedd yn llwgu.*

<sup>10</sup> *Roedd rhai yn byw mewn tywyllwch dudew, ac yn gaeth mewn cadwyni haearn,*

*<sup>11</sup> am eu bod nhw wedi gwrthod gwranddo ar Dduw, a gwrthod gwneud beth roedd y Goruchaf eisiau.*

*<sup>12</sup> Deliodd hefo nhw drwy wneud iddyn nhw ddiode. Roedden nhw'n baglu, a doedd neb i'w helpu.*

*<sup>13</sup> Yna dyma nhw'n galw ar yr ARGLWYDD yn eu trybini, a dyma fe'n eu hachub o'u trafferthion.*

*<sup>14</sup> Daeth â nhw allan o'r tywyllwch, a thorri'r rhaffau oedd yn eu rhwymo.*

*<sup>15</sup> Gadewch iddyn nhw ddiolch i'r ARGLWYDD am ei gariad ffyddlon, a'r pethau rhyfeddol mae wedi eu gwneud ar ran pobl!*

## Gweddio

**O Dad, diolch dy fod yno, yng nghanol cyfnodau tywyllaf ein bywydau. Diolch dy fod yn agos at y rhai sydd â'u calonnau wedi'u torri ac mai Ti sy'n ein dwyn trwy'r stormydd. Rydyn ni hefyd yn ddiolchgar am yr uchafbwyntiau, gan gydnabod dy ddaioni a dy bresenoldeb ar yr adegau hynny hefyd. Helpa ni i fyfyrion dda ar ein stori a gweld ôl traed dy ffyddlondeb di ar hyd llwybrau bywyd. Amen.**