Sesiwn 2

Eich stori chi

Nod

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

- Adrodd eu stori, am y gwahaniaeth mae Iesu'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 chydnabod 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 ieuenctid 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 - 'Ie, 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 ddiddiwedd!

2 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.

3 Maen nhw’n cael eu casglu o’r gwledydd eraill, o’r dwyrain, gorllewin, gogledd a de.

4 Roedden nhw’n crwydro ar goll yn yr anialwch gwyllt, ac yn methu dod o hyd i dre ble gallen nhw fyw.

5 Roedden nhw eisiau bwyd ac roedd syched arnyn nhw, ac roedden nhw wedi colli bob egni.

6 Dyma nhw’n galw ar yr ARGLWYDD yn eu trybini, a dyma fe’n eu hachub o’u trafferthion,

7 ac yn eu harwain nhw’n syth i le y gallen nhw setlo i lawr.

8 Gadewch iddyn nhw ddiolch i’r ARGLWYDD am ei gariad ffyddlon, a’r pethau rhyfeddol mae wedi eu gwneud ar ran pobl!

9 Mae wedi rhoi diod i’r sychedig, a bwyd da i’r rhai oedd yn llwgu.

10 Roedd rhai yn byw mewn tywyllwch dudew, ac yn gaeth mewn cadwyni haearn,

11 am eu bod nhw wedi gwrthod gwrando ar Dduw, a gwrthod gwneud beth roedd y Goruchaf eisiau.

12 Deliodd hefo nhw drwy wneud iddyn nhw ddiodde. Roedden nhw'n baglu, a doedd neb i'w helpu.

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

14 Daeth â nhw allan o'r tywyllwch, a thorri'r rhaffau oedd yn eu rhwymo.

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

Gweddïo

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 fyfyrio'n dda ar ein stori a gweld ôl traed dy ffyddlondeb di ar hyd llwybrau bywyd. Amen.